

Журнал **ПЕВКАШКА** рекомендует

М. Б. Ингерлейб

ОСОБЕННЫЕ ДЕТИ

ГИПЕРАКТИВНЫЕ ДЕТИ

ПОЧЕМУ
ТАК ТРУДНО
УПРАВЛЯТЬ
ИХ ВНИМАНИЕМ?

ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЕНОК

ОТКУДА
БЕРУТСЯ
ДЕТСКИЕ
СТРАХИ?

КАК ОКАЗАТЬ ПОМОЩЬ ОСОБЕННОМУ РЕБЕНКУ

РЕКОМЕНДАЦИИ
РОДИТЕЛЯМ
И ПЕДАГОГАМ

ТРУДНОСТИ В УЧЕБЕ

ОБ УРОКАХ,
УСПЕВАЕМОСТИ
И ПОВЕДЕНИИ

**ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ
И ПЕДАГОГАМ О ПРОБЛЕМАХ
ОСОБЕННЫХ ДЕТЕЙ**



ЭКСМО

Михаил Борисович Ингерлейб

Особенные дети

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=638675
М. Ингерлейб. *Особенные дети*: Эксмо; Москва; 2010
ISBN 978-5-699-37573-8

Аннотация

В книге описываются дети с особенностями поведения и трудностями развития: тревожные, невнимательные, неуспевающие. Главы, посвященные рассмотрению проблем таких детей, построены в виде описания последовательных шагов для действий родителей: выяснение оснований для беспокойства – объяснение причин и механизмов развития детских трудностей – определение путей их решения и рекомендации взрослым.

Эта книга обращена в первую очередь к родителям детей от 3 до 10 лет, может оказаться полезной и педагогическим работникам, и психологам, работающим с детьми этого возраста.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ. «МОЙ РЕБЕНОК НЕ ТАКОЙ, КАК ДРУГИЕ...»	8
ЧАСТЬ 1	10
Шаг 1-й. Есть ли основания для беспокойства?	11
Шаг 2-й. Наиболее частые проявления детской тревожности	14
1. «Прилипчивый ребенок»	14
Как помочь своему ребенку?	15
2. Отказ от посещения школы и паническое состояние	17
Ситуация после краткого пропуска занятий	18
Ситуация при продолжительном пропуске занятий	18
Приступы панического состояния	19
3. Застенчивость, нерешительность, ситуационная немота	20
Застенчивость	20
Ситуационная немота	23
Нерешительность	24
Что делать, когда ребенка дразнят	24
4. Навязчивые мысли и ритуалы	25
Как помочь своему ребенку?	27
5. Другие необычные привычки	28
Как помочь своему ребенку?	29
Тики	30
6. «Все или ничего», откладывание «на потом», лживость	30
«Все или ничего»	30
Откладывание «на потом»	31
Ложь	32
7. Когда опасность реальная	32
8. Тяжкий след пережитого	33
Шаг 3-й. Отчего дети тревожатся?	35
9. Детская тревожность	35
Разные дети тревожатся по-разному	36
10. Источники чувствительности	37
Чувствительность вашего ребенка	38
11. Как развивается тревога?	38
Родительские усилия: достаточные и избыточные	40
12. Когда ребенок вырастет	41
13. Боязливый ребенок	42
Когда страхи становятся устойчивыми	43
Причины страхов	43
Шаг 4-й. Помогаем своему ребенку	45
14. Формирование уверенности в себе	45
Приучение	45
Тактика подбадривания	45
Что расценивать как успех в борьбе ребенка со своим страхом?	46
15. Технологии избавления от страха	47
Преодоление страха и постепенное приучение	47
Когда использовать каждую из указанных методик	48

Система постепенного приучения	48
Наиболее частые вопросы родителей по поводу постепенного приучения	49
16. Стимулирование смелого и желательного поведения	51
Системы стимулов	51
Полезность стимулов	52
Наиболее частые вопросы родителей по поводу стимулирования	53
17. Вызывающее поведение и способы воздействия на него	54
Причины вызывающего поведения	55
Исправление вызывающего поведения	55
18. Маленький пессимист	56
Как думают беспокойные дети?	56
Отвлечение внимания от предмета беспокойства	57
Формы «тревожного» мышления	57
Моделирование «правильных» форм мышления	59
Методы помощи беспокойным детям	60
19. Предоставление детям большей самостоятельности в преодолении трудностей	62
Постепенность	62
Работа с маленькими детьми	63
Подготовка к стрессовым событиям	63
20. Техники расслабления (релаксации)	64
Снятие физического напряжения	64
Снятие умственного напряжения	66
Когда тревога становится слишком сильной	68
21. Диета, физические упражнения и сон	68
Диета	68
Физические упражнения	69
Сон	70
22. Перемена обстановки и чувствительный ребенок	70
Крупные перемены	71
Новые ощущения	72
Отношение к неожиданному	72
23. Тревожность и сопутствующие заболевания ребенка	72
24. Тревожность и медикаментозное лечение	73
Чего не могут лекарства	74
Специфические медикаментозные средства лечения тревожности	75
Растительные седативные препараты	75
Транквилизаторы	75
Эффективность	76
Побочные эффекты	76
Антидепрессанты	76
Другие лекарства	77
25. Сочетание методик	77
26. Выбор методик и подходов	79
Каждому методу и подходу – свое время и место	80

Шаг 5-й. Тревожный ребенок и общественные отношения	82
27. Семейные отношения и тревожный ребенок	82
Что делать?	83
Единый семейный фронт	85
Как сблизить родительские позиции	86
Подведем итоги	87
28. Общественные отношения тревожного ребенка	88
Как рассказать другим о трудностях вашего ребенка	88
Сотрудничество с другими людьми	89
Взаимодействие с педагогическими работниками	89
Мысли о будущем	90
Вопросы и ответы к части 1	91
ЧАСТЬ 2	94
Введение. Что у ребенка со вниманием?	95
Шаг 1-й. Что значит – невнимательный ребенок?	97
1. Несколько общих слов о ситуации	97
2. Терминология и основные характеристики дефицита внимания	98
Шаг 2-й. Насколько далеко все зашло?	101
3. Краткий опросник, краткие инструкции, краткие выводы	101
Краткий опросник для обоснования подозрений на наличие синдрома дефицита внимания[20]	101
Краткие пояснения к опроснику	101
Краткие выводы	102
Шаг 3-й. Помогаем своему ребенку	104
4. Обозначим основные цели	104
5. Движение – как, когда и сколько	106
6. Погода в доме	108
7. Коррекция поведения	109
Стимулирование желательного поведения	111
Наказания	119
Определение границ дозволенного	123
Формирование навыков общения	124
Повышение самооценки	127
Контроль собственного поведения	129
Отношения с братьями и сестрами	130
8. Расслабляющие методики	132
Три волшебных слова: дисциплина, структура и последовательность	133
9. Прием лекарственных препаратов	137
Шаг 4-й. Школа и внешкольные мероприятия	140
10. Вспомогательные службы	140
11. Спортивные и другие клубы	141
12. Летние лагеря	142
Лагерь дневного пребывания	142
Оздоровительные лагеря	142
13. Хобби, особые таланты и интересы	143
Вопросы и ответы к части 2	145

ЧАСТЬ 3	146
Введение. Трудности в учебе или учебная дисфункция?	147
Шаг 1-й. У вашего ребенка трудности в учебе?	150
1. Трудности в учебе и учебная дисфункция	150
2. Признаки, сопутствующие трудностям в учебе	152
Проблемы с моторикой	152
Проблемы с восприятием	153
Дефициты внимания	153
Трудности запоминания и воспроизведения информации	153
Расстройства речи	153
Расстройства поведения	154
Эмоциональные проблемы	154
3. Причины возникновения и распространенность	154
Минимальная мозговая дисфункция	155
Наследственные факторы	155
Распространенность	156
Шаг 2-й. Обосновано ли беспокойство?	157
4. Проблемы моторики и восприятия	157
5. Расстройства памяти и внимания	158
6. Речевые расстройства	160
Устная речь	160
Письменная речь	161
7. Проблемы с формированием социальных навыков	161
8. Академические расстройства	163
Шаг 3-й. Помогаем своему ребенку	165
9. Объективное исследование способностей ребенка	165
Психологическое исследование	165
Педагогическое исследование	167
Анализ внутрисемейных отношений (семейный анамнез)	167
10. Чтение	168
Способы мотивировать ребенка к чтению	169
11. Учеба	171
Способы мотивировать ребенка к учебе	171
Мотивирование ребенка к учебе	173
12. Домашние проявления трудностей в учебе	174
Подготовка к выходу в школу	175
Время после школьных занятий	175
Обеденное время	176
Сохранение спокойствия	176
13. Установление распорядка – путь к решению домашних проблем	176
Утро школьного дня	176
После школы	177
Домашняя работа	177
14. Репетиторство	179
Когда возникает потребность в помощи репетитора?	179
Выбор репетитора	180

Шаг 4-й. Ребенок с трудностями в учебе вне дома и школы	181
15. Способы решения возможных проблем вне дома и школы	181
Знайте сильные и слабые стороны своего ребенка	181
Выбирайте такие занятия, которые будут ориентированы на сильные стороны ребенка	181
Выбирайте занятия в малых группах или индивидуальные занятия	182
Поговорите с тренером вашего ребенка	182
Поощряйте особые интересы и хобби	182
Подкрепляйте усилия	183
Спросите у ребенка, чем он хотел бы заняться	183
16. Внеклассные мероприятия	183
17. Друзья	183
Помогите ребенку соответствовать группе ровесников	184
Объясните детям важность зрительного контакта	184
Научите ребенка обращать внимание на выражение лица и «язык тела»	185
Положительный родительский пример	185
Вопросы и ответы к части 3	186
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	187
Об авторе	189
ПРИЛОЖЕНИЯ	190
Приложение 1. Модель релаксационного тренинга (по И. П. Брызгунову, Е. В. Касатиковой, 2002)	190
Введение	190
Кисти и руки	190
Руки и плечи	190
Плечи и шея	191
Челюсти	191
Лицо и нос	191
Живот	192
Ноги и ступни	192
Заключение	193
Приложение 2. Особенности действия ноотропных препаратов на показатели поведения, моторики, внимания и памяти у детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью	194
Словарь	196
Библиография	199

Михаил Ингерлейб

Особенные дети

ПРЕДИСЛОВИЕ. «МОЙ РЕБЕНОК НЕ ТАКОЙ, КАК ДРУГИЕ...»

ДЕТИ – это наша живая надежда, столь же часто, как и все другие надежды, нас обманывающая.

В. Крачковский

Эта книга обращена в первую очередь к родителям детей от 3–4 до 10–12 лет, но она будет полезна и педагогам, работающим с малышами и подростками. В этом возрасте любые особенности развития ребенка могут оказать наиболее сильное влияние на его будущую судьбу. И не всегда это влияние позитивно.

Эта книга об *особенных* детях. Если быть до конца честным – то *каждый* ребенок особенный. В жизни каждого ребенка бывают моменты, когда ему больше обычного нужны не просто родительская помощь и поддержка, а помощь и поддержка понимающие. Для этих особенных случаев и писалась книга, которую вы держите в руках.

Но в первую очередь эта книга о тех детях, с которыми у родителей не все идет гладко – малыши с трудом привыкают к яслям и детскому саду или не могут усидеть на месте даже несколько минут, или никак не могут смириться с необходимостью делать домашнюю работу каждый день. Эти дети ничем не хуже других своих сверстников. Просто они – *другие*.

При этом надо честно сказать – граница между тем, что можно считать «нормальным» в развитии ребенка, и тем, что является «патологией», очень и очень условна. Мне приходилось консультировать детей, родители которых считали, что у их ребенка грубая задержка психического развития – а ребенок попросту был молчуном. И напротив – дети, которых родители считали «маленькими гениями», не справлялись с простейшими заданиями по программированию движения, мелкой моторике или счету. Возникает то, что приходится называть «соответствием ребенка среде» – и ожиданиям родителей. А родители очень часто ждут от ребенка воплощения того, чего не довелось сделать им самим.

О эти родительские ожидания! Одному ребенку они могут сотворить крылья, а на другом поставить клеймо неудачника. Именно и в первую очередь *ожидания родителей* – они ближе всех к ребенку. Сколько учителей требуется, чтобы заставить родителей объективно посмотреть на свое чадо и понять – у ребенка своя жизнь, своя судьба, свои интересы и предпочтения – с самого раннего возраста. И научить родителей *уважать* стремления ребенка зачастую тоже оказывается непросто...

Мне часто приходится приводить родителям и студентам одно и то же сравнение: «Есть «дети-скрипки» и «дети-барабаны». Скрипка нежнее и чувствительнее барабана – но разве от этого скрипка становится *хуже*?» Далеко не все, что нас окружает, вписывается в рамки «плохо-хорошо», «черное-белое».

Рассматривая по ходу книги различные состояния и особенности детского развития, мы волей-неволей по-другому начнем смотреть на совершенно нормальных, успешных и благополучных детей. Понимая, как происходит развитие ребенка, мы обязательно станем более чуткими к тому, как ребенок постигает и осваивает окружающий мир. А это обязательно пойдет ему на пользу!

Книга состоит из трех фактически независимых частей, расположенных в порядке, который можно назвать хронологическим – именно в такой последовательности родители сталкиваются с трудностями в воспитании детей.

Детские тревожность и страхи чаще всего начинают проявляться в возрасте 2–3 лет. Мой опыт работы свидетельствует, что у нас в стране родители чаще всего обращают внимание на эту особенность поведения ребенка после первых посещений детского сада или яслей. Этой теме посвящена первая часть книги – «Тревожный ребенок».

Проблемы поведения и усидчивости начинают обращать на себя пристальное внимание родителей детей 4–5 лет, в возрасте, когда ребенку начинают прививать первые учебные навыки. Повышенная подвижность детей и трудности управления вниманием являются для родителей основным «камнем преткновения» в этом возрасте. Этой теме посвящена вторая часть книги – «Невнимательный ребенок».

Ребенок идет в школу, и на родителей, бабушек и дедушек ложится новый пласт забот и ответственности: уроки, успеваемость, поведение... Начальная школа закладывает основы успеха ребенка в бучении, полученные навыки во многом определяют его дальнейшую жизнь и судьбу. Успешное преодоление этого жизненного этапа очень важно для дальнейшего роста и развития маленького человека, его личности. Но у некоторых детей на этом этапе происходит «сбой» – не складываются отношения с одноклассниками и учителями в школе, не заучиваются уроки, плохо идет чтение... Об это третья часть книги – «Ребенок с трудностями в учебе».

Все три части книги логически связаны, это последовательные шаги процесса воспитания. Каждый шаг выстроен практически по одному плану: анализ оснований для родительского беспокойства – прояснение причин и механизмов развития детских трудностей – определение путей их решения. Такая структура позволяет работать с отдельными частями книги – знакомясь с особенностями развития ребенка в том или ином возрасте по мере его взросления и возникновения тех или иных вопросов и проблем. Кроме того, в книге присутствует словарь распространенных психолого-педагогических терминов. Хотя я по мере сил старался избегать использования специальной терминологии, Словарь облегчит вам чтение этой и других книг.

Подобная книга должна присутствовать в любом доме, где есть ребенок, с самых первых его дней. Психологические проблемы детей не менее важны, чем проблемы взрослых, и знание о возможности их существования может предупредить многие трудности. Китайцы говорят: «Когда пришла жажда, поздно рыть колодец». Именно поэтому я обращаюсь к родителям маленьких детей, которые хотят заглянуть в будущее своего ребенка и изменить его, пока еще не поздно. В каждом возрасте ребенок должен что-то открыть для себя, получить навыки, наработать привычки, и если этого не случается, сформировать такой опыт в старшем возрасте оказывается гораздо труднее, а порой и просто невозможно. Поэтому я предлагаю разбираться с проблемами воспитания ребенка в том возрасте, когда они возникают, и когда с ними легче всего справиться.

Конечно, все мы разные – как и наши дети, но всех родителей объединяет одно желание: чтобы малыши успешно преодолели все трудности, выросли здоровыми, успешными и сильными людьми. И для этого мы готовы приложить любые усилия. Давайте поможем нашим детям воплотить наши и собственные надежды и не будем ждать, что они вырастут сами, как цветы под дождем, – им всегда нужна наша помощь.

ЧАСТЬ 1

ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЕНОК

Детство – счастливейшие годы жизни, но только не для детей.
Майкл Муркок

Шаг 1-й. Есть ли основания для беспокойства?

Шаг 2-й. Наиболее частые проявления детской тревожности

Шаг 3-й. Отчего дети тревожатся?

Шаг 4-й. Помогаем своему ребенку

Шаг 5-й. «Тревожный ребенок и общественные отношения»

Что значит «тревожный ребенок»? Периодически страхи и беспокойства испытывают все дети. Получается, что все дети – «тревожные»? На самом деле, каждый ребенок сталкивается в своей жизни с ситуациями, вызывающими страх. Однако далеко не всем доводилось пережить в своей жизни страх, который сам человек не в состоянии преодолеть, с которым не в состоянии справиться.

И не важно, чем вызван этот страх – темнотой в спальне, необходимостью разлучаться на целый день с матерью или пребыванием в новом и не всегда благожелательном детском коллективе. Со множеством подобных ситуаций большинство детей справляются самостоятельно и достаточно легко. Но рано или поздно наступает момент, когда обязательно нужна помощь самых близких и любящих людей – родителей.

Шаг 1-й. Есть ли основания для беспокойства?

Детские тревоги и страхи не столь преходящи и безвредны, как это порой кажется некоторым родителям. Одни готовы пойти «на поводу», создавая ребенку поистине «тепличные» условия, другие считают, что это глупые «капризы», и не придают ситуации особого значения. Где разумная и рациональная грань между чрезмерной опекой и обоснованным вниманием к трудностям своего ребенка?

Наши представления о том, какими должны быть воспитание ребенка и стереотипы реагирования на «кризисные» моменты его роста, переходящие из поколения в поколение, не всегда оказываются достаточно гибкими. Часто они не «работают», когда родители должны насторожиться и найти способы разрешения ситуации в развитии своего ребенка раньше, чем это действительно станет психологической или, не дай Бог, медицинской проблемой. Более того, не всегда достаточно бдительными оказываются и профессиональные психологи и педагоги, хотя они зачастую и обладают необходимыми специальными знаниями. Но кто больше, чем родные мать и отец, будет беспокоиться о ребенке?

Склонные к постоянной тревожности дети не могут справиться со своими страхами так же легко и быстро, как другие их сверстники. Сравнение с другими детьми, которые ничего не боятся и ведут себя более уверенно, огорчает малыша, еще больше усугубляя его состояние. Это огорчение бросает тень на отношение тревожных детей к окружающему миру. Такое «пасмурное» восприятие мира очень негативно отражается на уверенности ребенка в себе.

Бывает и так, что родители, пытающиеся помочь своим детям в такой ситуации, слышат от старших членов семьи или педагогов упреки в том, что они слишком нежат и опекают своих детей, – особенно если ребенок ведет себя хорошо и на первый взгляд не сильно отличается от своих сверстников.

К сожалению, даже не все психотерапевты достаточно компетентны в вопросах детских страхов и беспокойств, что довольно часто приводит к неправильным диагнозам и неэффективному лечению. А компетенции специальной подготовки педагогов дошкольных учреждений и вовсе лежат в отдаленной плоскости, что позволяет в большей степени рассчитывать на их опыт работы с большим количеством детей.

Кроме того, Россия не Америка, и привычки при каждой эмоциональной проблеме обращаться к специалисту – психотерапевту или психологу – у наших соотечественников пока нет. Попытка же выйти из затруднительной ситуации в рамках чисто медицинского подхода (детского невропатолога или психиатра – а чаще всего именно к ним приходят в первую очередь) не всегда оказывается успешной.

Информация о тревожных и боязливых детях, доступная для родителей, пока что очень скудна. Могут быть полезны книги, посвященные общим проблемам коррекции поведения, но чаще всего стиль их написания и подходы рассчитаны на профессионалов с высоким уровнем подготовки. Применить их рекомендации в «домашних условиях» родителям бывает достаточно сложно, хотя бы из-за того, что многие методики требуют более «объективной», рациональной, «отстраненной от ребенка» позиции, чем могут себе позволить любящие родители. Книги о явлениях тревожности у взрослых также могут заключать в себе полезную информацию для родителей, но содержащиеся в них методики рассчитаны на взрослых, и применить их детям часто бывает довольно затруднительно.

Эта книга написана специально для родителей, которые, обеспокоенные повышенной чувствительностью ребенка, столкнулись с ситуацией, в которой не могут разобраться самостоятельно, несмотря на огромное желание понять малыша и помочь ему. Педагоги и специалисты, работающие с тревожными детьми и их семьями, не случайно заостряют внимание

на семье – детская тревожность это не проблема *самого* ребенка. *Это проблема всей семьи.* И работать надо и с семьей и с ребенком – и никак иначе.

Давайте сразу определимся с главным постулатом – *тревожному ребенку можно помочь в преодолении его трудностей, и родители играют основную роль в этом процессе.* Это связано:

- с наличием «эмоциональной пуповины», связывающей родителей с детьми,
- с недостаточным развитием в нашей стране психолого-педагогической службы,
- с тем, что именно с родителями ребенок проводит большую часть времени.

При этом принципы помощи детям в избавлении от тревоги просты и не требуют какой-либо глубокой предварительной подготовки. Этому есть ряд причин.

Во-первых, следует учесть, что родители знают своих детей лучше, чем кто-либо. Исследования показали, что в тех случаях, когда психотерапевт занимается с тревожным ребенком без присутствия и участия родителей, у ребенка часто возникают трудности с быстрым применением приобретенных умений к разным вызывающим его тревогу ситуациям после того как он покидает кабинет психотерапии. Кроме того, если указанное эмоциональное расстройство проявляется в достаточно слабой форме, то любые мероприятия в домашних условиях более комфортны и, следовательно, дают лучший результат, чем в кабинете психолога или психотерапевта.

Во-вторых: психотерапевт будет заниматься с вашим ребенком *в лучшем случае* всего лишь 1–2 часа в неделю. Педагог (воспитатель), возможно, проведет с вашим ребенком 30 часов в неделю. На вашу долю, уважаемые родители, придется в таком случае 136 часов. То, как вы распорядитесь этим временем, будет иметь наибольшее значение для вашего ребенка.

Последнее утверждение может вызвать у некоторых родителей недоуменный вопрос: «Вы считаете, что в тревожном состоянии ребенка виноваты родители?» Нет, ни в коем случае. Здесь не идет никакой речи о *вине*. В возникновении детской тревоги и в избавлении от нее принимают участие многие факторы, никак не связанные с вашими родительскими заботами. Кроме того, упреки в создании проблемы вряд ли могут помочь в ее решении. Начинать оказывать помощь своему ребенку надо не с поиска «виноватых», а с обретения уверенности в том, что вместе (*все вместе!*) вы обязательно решите эту задачу.

Теперь несколько слов о том, как мы будем работать с книгой.

Эта часть книги, как и остальные ее части, организована по принципу максимальной полезности для родителей.

Сейчас вы совершаете **первый шаг** – решаете, есть ли у вас основания читать эту книгу.

Второй шаг – вы ознакомитесь со специфическими формами поведения тревожных детей. Если в одном или нескольких примерах, описанных в этом разделе, вы узнаете своего ребенка, то сразу же следом за описанным примером найдете простые советы, касающиеся конкретной ситуации.

Третий шаг – вы узнаете о том, откуда берутся детские страхи и тревоги, и сможете более творчески использовать рекомендации, с которыми вы ознакомились на шаге втором.

Шаг четвертый станет вашим подспорьем в оказании помощи вашему ребенку. В этом разделе вы найдете подробное описание рекомендуемых методик.

На **пятом шаге** вы будете творчески участвовать в построении отношений ребенка внутри семьи и с другими людьми.

Сплошная нумерация разделов в «шагах» поможет быстро найти интересующее место.

Материал специально подобран таким образом, чтобы не смущать читателя нагромождением терминов, имен и гипотез, и может быть использован по-разному: кто-то прочитает книгу от корки до корки, другой постарается сразу найти нужную информацию и этим ограничится. Наверняка найдется читатель, который будет листать книгу, отыскивая интересные

факты и прорабатывая отдельные методики. При любом способе прочтения рассматривайте описанные технологии и методики как инструменты, а не как жесткие шаблоны. Попытка самостоятельно справиться с нежелательной формой поведения вашего ребенка при использовании только одного из методов может не увенчаться успехом, важен комплексный подход. Но даже если вы добьетесь успеха, ваш ребенок может не продемонстрировать именно то поведение, которое описано в примере. Поэтому, если какой-нибудь метод «не работает» на вашем ребенке, пробуйте другой, не исключайте любые варианты и комбинации.

Помните, что ваш ребенок растет и развивается. То, что эффективно сейчас, может «не сработать» завтра или послезавтра, и наоборот. Чем больше инструментов находится в ваших руках, тем выше вероятность успеха. А успехом в данном случае является построение счастливого будущего вашего ребенка. Цель – более чем достойная усилий!

Шаг 2-й. Наиболее частые проявления детской тревожности

1. «Прилипчивый ребенок»

Тревожные дети могут демонстрировать реакцию сильнейшего страха на те события, которые другими детьми воспринимаются просто как неприятные. Пожалуй, самый яркий пример такой реакции – стресс, испытываемый ребенком при расставании с родителями. Разлуки, особенно если они неожиданны и длительны, являются тяжелыми для всех маленьких детей, однако большинство достаточно быстро «вживаются» в эту ситуацию – при условии, что разлука длится не слишком долго, а в доме есть кто-то из близких, с кем ребенку спокойно и интересно.

► Например, семилетняя Лиза совершенно не могла расставаться со своей матерью. Утром она вставала с постели сразу при звуке шагов матери, а вечером не засыпала до тех пор, пока не была уверена, что мама тоже легла. Лиза провожала мать даже в туалет. Когда та уходила в магазин без Лизы, девочка плакала до момента ее возвращения. Оставаться с няней – об этом не могло быть и речи. ◀

Этот простой пример наглядно иллюстрирует, как тревожный ребенок с большим трудом приспосабливается к разлуке. Информация о возрасте Лизы очень важна: такое поведение у трехлетнего ребенка может быть обусловлено ситуацией и не должно вызывать серьезной обеспокоенности. Такое поведение у семилетней девочки – уже повод для серьезного внимания к происходящему.

Дети, подобные Лизе, переживают расставание как травму, они тревожно «цепляются» за родителей, боясь нового расставания. Если такая ситуация повторяется несколько раз, даже с достаточно большими промежутками, страх может приобрести постоянный и навязчивый характер. Такие дети боятся, что во время расставания с родителями случится что-нибудь ужасное. Им снятся кошмарные сны, в которых они беззащитны перед опасностью или теряют родителей. Ребенок может отказываться посещать детский сад и школу, бояться засыпать в одиночку в комнате, оставаться с няней. Возможны и другие проблемы – например, страх может принять форму боязни пребывания в любом месте кроме дома (даже в магазине игрушек и парке аттракционов) без присутствия кого-либо из родителей.

Кроме чисто психологических реакций – страха, плача, пониженного настроения, отсутствия интереса к происходящему вокруг, – эти тревоги могут сопровождаться *жалобами на плохое самочувствие* (причем медицинские обследования раз за разом будут выявлять отсутствие заболевания). Чаще всего жалобы на здоровье связаны с головной болью или работой желудочно-кишечного тракта: желудочные или кишечные колики, тошноты, расстройства кишечника. Понятно, что заботливые родители не могут оставить жалобы ребенка без внимания и обращаются к врачам. А дальше возникает парадоксальная, но достаточно частая ситуация: заболевания нет – но его находят. Или оно есть, но его обнаружение вовсе не вытекало логически из детских жалоб и произошло – прямо скажем – просто случайно.

Врачей-педиатров в этой ситуации тоже можно понять. Как говорится «нет здоровых людей – есть недостаточно обследованные». В результате такого подхода может быть выявлено некое отклонение от нормы (нарушение сосудистого тонуса, признаки внутричерепной гипертензии, дисбактериоз или что-нибудь другое). Получив ясную и понятную цель для

реализации своей заботы о ребенке, родители начинают заниматься лечением, постоянно удивляясь: «Почему такие эффективные лекарства не вызывают обещанного эффекта?»

В результате лечение телесного заболевания не только не приносит пользы, но и скрывает истинную причину жалоб ребенка. Как избежать такого смещения внимания? Ведь чем дольше существует у ребенка неблагоприятная психическая реакция, тем прочнее она «отпечатывается» в личности, тем тяжелее потом исправить ее последствия.

Как понять, болен ли малыш на самом деле, или пытается таким образом манипулировать? Во втором случае жалобы на здоровье часто носят ситуационный характер и обычно возникают в предчувствии расставания. Чем старше ребенок, тем труднее заметить эту связь – ребенок становится умнее, он тоньше и раньше начинает чувствовать «угрозу разлуки».

Бывает, что страх приобретает «глобальный» характер не в младшем школьном, а уже в подростковом возрасте. В этом случае необходимо уже говорить о серьезных психологических проблемах, связанных со страхом расставания. Для маленьких детей небольшое чувство тревоги от разлуки с родителями является нормальным. У некоторых на глазах появляются слезы, когда они идут в детский сад или в школу. Однако чувствительному ребенку, сильнее других реагирующему на разлуку, может понадобиться помощь в преодолении этой трудности.

Как помочь своему ребенку?

Как и при любом другом страхе, помощь вашему ребенку при страхе разлуки будет состоять в мобилизации ребенка на противостояние этому страху. Ребенок САМ должен «победить» свой страх. Родители могут и обязаны помочь ему, но не могут это сделать ВМЕСТО него. Любой другой путь замыкает болезненное кольцо «разлука – страх – боязнь разлуки – страх».

Многие родители буквально «болеют», когда побуждают своих детей преодолевать страх разлуки. У абсолютного большинства в минуту расставания с плачущим, цепляющимся за одежду ребенком появляется сильное желание вернуться, обнять и утешить его. В случае с младенцами это действительно имеет смысл, поскольку такой жест поддерживает в ребенке чувство его личной безопасности. Ребенок как бы получает подтверждение своей веры в то, что в любой момент, когда ему станет плохо, рядом с ним будет, по крайней мере, хотя бы один из самых близких людей. Постепенно все же большинство младенцев приучаются пользоваться «*мысленным образом*¹» родителей (или других близких людей – такое тоже бывает) для того, чтобы утешать себя во время их отсутствия.

Однако у некоторых детей формирование такого мысленного образа протекает недостаточно быстро или сам образ формируется недостаточно устойчивым, поэтому ребенок остается без «внутренней поддержки» и ему становится страшно.

Утешение таких детей только укрепляет их зависимость от родителей и не дает им возможности научиться успокаивать себя самостоятельно. Чтобы преодолеть страх разлуки, тревожному ребенку придется специально обучаться этому.

Для развития у ребенка способности преодоления чувства одиночества родители должны попытаться ПОСТЕПЕННО изменить ситуацию. Многие родители обоснованно считают, что сочетание постепенного приучения ребенка с разумным поощрением (положительным стимулированием) может помочь ему справиться с этой задачей.

Другими словами, мы имеем дело с все той же «политикой кнута и пряника», то есть мы сочетаем разумное принуждение (в рамках предельной или близкой к предельной возможности ребенка переносить травмирующую ситуацию) с поощрением (награждением) за

¹ Или воспоминанием о родителях – о руках матери и отца, их голосах, запахах. Это воспоминание позволяет ребенку не чувствовать себя одиноким в большом и угрожающем мире.

успешное преодоление этого испытания. Несмотря на архаичность этого воспитательного метода, он все еще остается весьма эффективным.

Кроме способа «приучения с поощрением», у более старших и более развитых детей при подготовке к самостоятельному преодолению страха можно также использовать *техники «внутреннего диалога на преодоление»², заместительные техники и техники расслабления³.*

Например, для разрешения проблемы девочки Лизы, с которой мы познакомились в примере в начале этого раздела, был использован именно этот метод – «постепенное приучение с поощрением». Уже через 4 месяца девочка оставалась дома с няней, а через 7 месяцев могла спокойно играть, оставаясь дома на протяжении нескольких часов в *полном одиночестве*.

Чтобы достигнуть такого результата, поведение Лизы было подвергнуто «разложению на составляющие», были выделены формы поведения, связанные со страхом разлуки. Эти формы поведения были распределены в зависимости от их сложности и частоты повторения на три категории – по степени того, что подлежало «искоренению» в первую очередь. Согласно этому плану, прежде всего следовало избавиться от «проводов в туалет» и от утреннего прислушивания к шагам. Успехи награждались «фантами», которые затем можно было обменять на более интересные небольшие подарки. Постепенно все ситуации расставания были преодолены, и, в конце концов, девочка смогла без значительных переживаний оставаться дома с няней. Конечно, это заняло не одну неделю и потребовало от родителей большого терпения и такта. Но дело того стоило!

Рассмотрим другой пример.

Вариант ситуации: «Я боюсь спать в своей комнате!»

► Оля с раннего детства спала в комнате с родителями. Когда ей исполнилось 3 года, родители переехали в новую квартиру, где у девочки появилась своя комната. Однако Оля отказывалась засыпать одна, а проснувшись среди ночи, прибегала к родителям. На Новый год родители подарили ей большого плюшевого медведя, которого девочка сама выбрала в магазине. Оля «поселила» медведя в своей постели и с этого момента перестала бояться оставаться одна в комнате. ◀

Этот пример демонстрирует использование в постепенном приучении заместительных техник, использующих различные *«объекты переноса привязанности»*. Вместо того чтобы заставлять ребенка сразу спать одному после того, как он засыпал с родителями, разумно предоставить ему возможность сделать это через промежуточный шаг. Этот шаг заключается в предоставлении ребенку *символа родителей*, который можно взять с собой при вхождении в тревожную ситуацию. Обычно «объект переноса» является игрушкой, мягкой на ощупь и доброй по виду, что напоминает ребенку о родителях, создавая при этом чувство безопасности. Эти объекты могут также способствовать формированию у ребенка нужного для их самоуверенности мысленного образа родителей. Объектом переноса могут стать шерстяное одеяльце, плюшевый мишка, любимая кукла. Фотографии папы или мамы тоже не будут лишними. *Лучшими объектами переноса являются, естественно, те предметы, которые были выбраны самим ребенком.*

Родители, склонные к «быстрым и простым решениям», иногда спрашивают, не является ли подобная игрушка («объект переноса привязанности») своего рода психологическим костылем, и нужен ли ребенку такой костыль. Вопрос вполне закономерный, так как объекты

² А говоря более привычным языком – метод «самоговора». Ребенок сам найдет наиболее подходящую для себя словесную формулу самоутешения, надо только, чтоб он имел для этих усилий достаточно веский мотив.

³ Более подробно об этих и других приемах помощи вашему ребенку мы будем говорить на 4-м шаге.

переноса действительно в чем-то схожи с костылями. Однако никто не требует от больного с поломанной ногой, чтобы он сразу отбросил костыли и шагнул в гипсе. В этой ситуации костыли абсолютно уместны. Подобный подход также касается и психологических приемов, помогающих переживать кризис. Придет время, и костыли будут отброшены за ненадобностью. Используемые психологические приемы помогают тревожным детям быстрее вернуться к нормальному состоянию.

Техники расслабления (релаксации) в данной ситуации носят второстепенный характер и могут использоваться как поддержка для ребенка, борющегося со своими страхами. Созданию расслабляющей позитивной обстановки способствуют и организация досуга ребенка (подбор спокойных игр, книг и видео программ), привычное окружение, мягкий музыкальный фон, спокойный тон общения. Более подробно техники расслабления мы обсудим в «Шаге 4-м».

Отказ спать в отдельной комнате и ночные приходы в родительскую постель – достаточно частое явление. В одних семьях оно превращается в проблему, с которой «борются всеми силами», в других такие похождения проблемой не считают, и эта привычка закрепляется на годы, в третьих это явление само собой «сходит на нет». В оценке ситуации очень большое значение имеют внутренние установки и привычки семьи. Лично я считаю, что 4-5-летнему ребенку нечего делать в супружеской постели его родителей. Но не буду спорить с теми, кто считает иначе...

Засыпание и сон в отдельной комнате обычно проходят легче, если ребенок может взять с собой объект переноса и если последовательно пройдены промежуточные шаги между сном ребенка в родительской постели и его самостоятельным сном в отдельной комнате. В этой ситуации важно *последовательное и сознательное* (снова и снова обращаю на это внимание!) планирование поведения ребенка. В этот «план» включаются награды за уменьшение числа визитов в родительскую постель и за сокращение частоты обращений за родительским утешением, частая и регулярная похвала «за смелость и взрослость».

Если отправление в собственную постель является для ребенка проблемой, сосредоточьте внимание не на сне, а на спокойном и постепенном преодолении ситуации. На этом этапе становятся важны техники релаксации. Ребенок не может полностью контролировать себя во время сна, зато он может контролировать и тренировать свое спокойное пребывание в постели. Можно поощрять ребенка за постепенное сокращение времени присутствия родителя в спальне перед принятием «позы засыпания» (к примеру, один балл за каждые пять минут по сравнению с начальным уровнем) – независимо от того, когда фактически наступает сон.

2. Отказ от посещения школы и паническое состояние

Отказ от посещения школы – это форма тревожного поведения, которая порой с большим трудом поддается исправлению. Встречается она достаточно часто. Вариантами подобного поведения могут быть проблемы с посещением музыкальной школы, спортивной секции, уроков иностранного языка – и так далее.

Отказ посещать занятия может быть связан со *страхом разлуки* – и в этом случае действуют закономерности, которые мы обсудили в предыдущем разделе. Но не менее часто такой отказ ребенка связан с другими травмирующими ситуациями – конфликтами с соучениками и преподавателями, страхом проверок и контрольных, смущением и другими, зачастую самыми непредсказуемыми, ситуациями. Как и при других формах страха, независимо от конкретных его причин, ребенок должен научиться *сам* противостоять своим тревогам в трудных для него ситуациях.

Для этого необходимо сначала изучить источник страха – и «взглянуть ему в лицо». Родители могут попытаться оказать помощь со своей стороны, например, повлиять на условия пребывания ребенка в школе (обратившись к классному руководителю или директору по поводу, например, хулигана, запугивающего их ребенка). Но как бы ни складывалась ситуация, ребенок должен **ОБЯЗАТЕЛЬНО** посещать школу.

Ситуация после краткого пропуска занятий

Если родителям удалось вовремя заметить опасную ситуацию после кратковременного пропуска занятий, может сработать *метод «преодоления»*. Ребенок просто возвращается в школу и посещает уроки как обычно, а родителям следует его обязательно похвалить за проявленное мужество.

Ситуация при продолжительном пропуске занятий

Тревожное состояние, возникающее после длительного пропуска занятий, гораздо труднее поддается исправлению. Несмотря на то, что базовое среднее образование в нашей стране гарантировано Конституцией, подрастающее поколение в своем большинстве низко ценит престиж школы и часто очень слабо мотивировано на успешное обучение. При этом отношение старшего поколения к школьным занятиям носит прямо противоположный характер, и проблема в каждом конкретном случае часто приобретает скандальный характер.

Родители чувствуют себя, мягко говоря, весьма некомфортно, каждый раз безуспешно пытаясь выпроводить свое чадо в школу. Этот дискомфорт и огорчение от безрезультатности попыток могут выражаться методами физического воздействия, наказаниями, ограничениями и т. д. – при этом «школьная» проблема перерастает в семейную, угрожая уже не только успешному обучению, но и доверию между родителями и ребенком. Когда непосещение школы вошло в привычку, ребенок может не захотеть в нее вернуться «ни за какие деньги». Однако паниковать рано, не все потеряно.

В любом случае, начинать «воспитательную работу» надо с доверительного разговора с ребенком в поисках *причины отказа от посещения школы*. Успешной может быть и беседа с классным руководителем или кем-то из одноклассников и их родителей. В случае наличия конфликтной ситуации необходимо предпринять меры для ее устранения – причем *независимо от того, какие действия вы предпринимаете, ваш ребенок должен знать и чувствовать, что вы всецело на его стороне, и даже если не одобряете некоторых его поступков, то все равно будете действовать в его интересах*. Это принципиально важно! Не спешите в чем-то обвинять ребенка, требовать объяснений, понижать значимость ситуации. Начинайте действовать, только разобравшись в том, что происходит.

Страх возвращения в школу может и не быть связан с конкретной травмирующей ситуацией – само по себе длительное отсутствие в школе (по причине болезни, отъезда, даже летних каникул) создает у ребенка ощущение отчуждения от школьного коллектива и вызывает напряжение. В этом случае слишком тщательные поиски конфликта могут привести к ситуации «раздувания» абсолютно второстепенных эпизодов. «Повышенная бдительность» может завести в дебри – не допустите этой ошибки!

- Для случаев долговременного пропуска занятий сочетайте *положительное стимулирование* – за противостояние ситуации страха, – и *отрицательное стимулирование* – за уклонение от такого противостояния. Для отказывающегося от школы ребенка отрицательным стимулированием может быть пребывание в пустой комнате – без телефона, игрушек и каких-либо иных развлечений. К отрицательным стимулам можно отнести лишение обычных прав: на пользование телевизором, компьютерные игры, визиты друзей, карманные деньги. Смысл тактики состоит не в том, чтобы наказать ребенка, а в том, чтобы подтолк-

нуть его выбрать путь преодоления страха. При этом следует помнить, что *все отрицательные стимулы работают лишь в том случае, когда о них сообщается ровным нейтральным голосом.*

- Не превращайтесь в домашнего репетитора. Ребенок, у которого есть домашний учитель, перестает ощущать потребности посещать школу: ведь теперь он может выполнять школьные задания, не переживая состояние тревожности и не идя на противостояние с предметом страха (т. е. со школой). Репетитор может быть очень полезен (если ребенок будет работать с ним в школе) в качестве «мостика» для возвращения в класс – особенно после долгого отсутствия ребенка на занятиях. Конечно, школа не сможет предоставить вам такой услуги, поэтому в интересах своего ребенка вы можете спланировать вместе со школьными преподавателями мероприятия, реально выполнимые в плане «наверстывания упущенного».

Будьте готовы к возвращению страхов перед посещением занятий после выходных дней и каникул. Если ребенок был избавлен от необходимости противостоять источнику своего страха и психического напряжения в течение значительного периода времени, то он попросту «отвыкает» ему противостоять. Именно из-за этого склонные к прогулам дети считают самым трудным днем недели понедельник – и частенько прогуливают занятия именно в начале недели. Дополнительный контроль посещений по понедельникам решит эту проблему.

Что же касается каникул, лучшим вариантом, чтобы ребенок не отвык посещать школу, будет (особенно на время летних каникул) его вовлечение в какие-нибудь мероприятия, связанные со школой (летняя трудовая практика и лагеря дневного пребывания выполняют эту роль, несмотря на все явные и неявные огрехи их организации).

Приступы панического состояния

В подростковом возрасте у детей может появиться еще одна причина отказа от посещения школы. Это так называемые *панические приступы*, или панические состояния. В отличие от привычного в просторечьи понимания «паники» как состояния безумного страха, панические состояния имеют четко определенную форму и физиологические признаки.

Приступы панического состояния – это внезапные, бурно протекающие эпизоды тревожности. Признаками этих состояний могут быть сердцебиение, одышка, потливость, дрожь, ощущение удушья, загрудинная боль, тошнота, головокружение, потеря речи или заикание, ощущение нереальности происходящих событий, боязнь сойти с ума и боязнь умереть в данный момент. Считается, что такие состояния возникают в тех случаях, когда в кровеносное русло внезапно поступает большое количество адреналина⁴. У маленьких детей они встречаются крайне редко, у подростков и юношей – гораздо чаще. Если такие приступы повторяются несколько раз подряд на протяжении учебной четверти или имеют слишком яркое или сильное проявление, необходимо проконсультироваться с невропатологом и эндокринологом. В подростковом возрасте подобные кризисы роста бывают связаны с недостаточным созреванием регулирующих эндокринных систем и проходят сами, по мере созревания физиологических систем. «Спусковым крючком» подобных состояний являются психоэмоциональное напряжение, конфликты, страхи проверок, переутомление («все ночь учил перед контрольной») и т. д. Бывают случаи, когда панические приступы возникают и без всякой рациональной причины.

Подростки сознательно или инстинктивно стараются избегать ситуаций, в которых у них уже возникали подобные состояния. Дети, у которых эти состояния возникали в школе, могут приобрести стойкое отвращение к посещению уроков. Ребенка можно научить избав-

⁴ Гормона, ответственного в организме за поведенческие и физиологические реакции типа «драться или бежать».

ляться от приступов при помощи техник расслабления, управляемого дыхания или методом внутреннего диалога. Для начала я рекомендую провести с подростком беседу и сообщить ему следующее:

1. *От подобных приступов еще никто никогда не умирал.*
2. *Если приступ начался, то остановить его уже невозможно; поэтому надо просто дождаться его окончания.*
3. *У большинства людей приступы проходят сами собой в течение получаса (в течение этого времени в организме происходит расщепление адреналина).*
4. *Самое худшее, что может случиться с человеком, который испытывает такой приступ, это избыточное насыщение организма кислородом, в результате которого даже может произойти обморок, – но это случается очень редко. Поэтому переждать начавшийся приступ лучше в сидячей или лежащей позе.*
5. *Единичный факт возникновения приступа еще не означает, что теперь они будут появляться регулярно и до конца жизни. Только у немногих людей они повторяются более 3–5 раз.*
6. *Уход от ситуации, в которой произошел приступ, не помогает человеку, а лишь увеличивает вероятность того, что он будет избегать подобных ситуаций в будущем. Лучше просто переждать, пока неприятное останется позади.*
7. *Приступы панического состояния делают человека неспособным к полноценной жизни лишь в том случае, если он сам позволяет, чтобы это было так.*
8. *Приступ панического состояния – понятие физиологическое. Оно не является свидетельством слабости характера.*

Родителям подростков, у которых такие приступы возникают часто, можно порекомендовать терапию в виде приема растительных препаратов (седативных препаратов и адаптогенов), сеансы иглотерапии (акупунктуры) и *только в крайне тяжелых случаях* – назначение антидепрессантов. Эти лекарства обычно снижают тяжесть приступов, а могут и вообще предотвратить их повторение; однако они не будут мотивировать подростка к возвращению в школу или к другой избегаемой им ситуации – только умение и привычка противостоять проблемам помогают человеку справиться со стремлением убежать от них.

Надо также помнить, что назначение антидепрессантов эффективно снижает уровень тревожности, но при этом нервная система подростка лишается необходимости развивать собственные механизмы «преодоления трудностей», что может привести к эмоционально-волевой слабости в более зрелом возрасте. В любом случае, решение о приеме даже простейших лекарственных препаратов в виде настойки валерианы или пустырника более чем один раз в ситуации приступа должен принимать врач на основании полного обследования.

3. Застенчивость, нерешительность, ситуационная немота

Застенчивость

Застенчивые дети обнаруживают постоянный страх публичных выступлений или таких ситуаций, в которых они рискуют продемонстрировать «у всех на глазах» неловкость или неумелость (например, ответ у доски или игры со сверстниками).

Такие дети обычно очень добросовестны и часто настроены слишком самокритично. Их мысли постоянно возвращаются к тем мнениям (обычно неблагоприятным), которые другие люди имеют или высказывают о них. Причем в большинстве случаев эти предположения абсолютно необоснованны или, как минимум, сильно преувеличены.

Вследствие ощущения своего «несоответствия» и из-за страха перед тем, что о них могут подумать, застенчивые дети редко проявляют инициативу «вхождения» в игры сверстников и не решаются первыми подходить к другим детям. При этом они не только не делают этого сами, но и упорно сопротивляются, когда взрослые подталкивают их к участию в коллективных играх. В результате такого «отчужденного» поведения другие дети и на самом деле начинают думать о них как о нелюдимах, «не компанейских» и вообще странных. В действительности же, эти дети обычно очень хорошо реагируют на дружеское отношение со стороны других. Они ХОТЯТ общаться с людьми, но очень боятся попасть в результате этого общения в неловкое положение.

Застенчивые дети стремятся уклониться от общих с другими детьми действий до такой степени, что это мешает нормальным проявлениям детской активности, – таким, как знакомство со сверстниками и игра в школьных коридорах на перемене. Чем дольше длится это состояние (а длиться оно может годами), тем меньше остается у ребенка времени для приобретения и тренировки *необходимых* навыков общения.

В конце концов, стеснительные дети из-за недостаточного опыта общения начинают *действительно* выглядеть странно в сравнении со своими сверстниками. Их контакты с другими детьми становятся все менее успешными, а страх попасть в неловкое положение постоянно возрастает и, наконец, становится реальным. Это ведет к еще большему обособлению от детского коллектива, и в конце концов ребенок оказывается в порочном круге (уменьшение контактов со сверстниками → прекращение развития социальных навыков → прогрессирующие затруднения в установлении контактов → дальнейшее уменьшение контактов со сверстниками и т. д.), в условиях почти полной изоляции. Если порочный круг причин и следствий не будет разорван, то ситуация может только ухудшаться.

► **Марк был застенчивым восьмилетним мальчиком, который очень мало разговаривал со сверстниками и совсем не разговаривал со взрослыми, особенно с незнакомыми. Когда его спрашивали о чем-нибудь на уроке, он краснел и терялся. Разговаривая с человеком, он избегал смотреть ему в глаза. В школе он стремился держаться как можно более незаметно. Марк хорошо учился, но он часто подвергался насмешкам из-за того, что не участвовал ни в спортивных играх, ни в общих шалостях. У него был только один друг, которого другие ребята также считали «ненормальным». Когда один из учителей попытался заставить Марка во время большой перемены присоединиться к коллективной игре, он подчинился. Однако из-за того, что Марк никогда раньше не играл в эту игру и не знал правил, вскоре он подвергся издевательствам и насмешкам и был вытеснен из круга играющих. После этого дня он стал еще больше избегать контактов с другими детьми.** ◀

Этот пример «застенчивого ребенка» достаточно узнаваем и встречается в жизни достаточно часто. Мне случай с Марком запомнился не только своей «хрестоматийностью», но и закономерностью его дальнейшего развития.

► По мере того, как сокращался круг его общения в школе, Марк больше стал беспокоиться о своих самых близких родственниках. Они представляли для мальчика единственный источник комфорта, и он боялся их потерять. Его «прилипчивость» в отношении матери постоянно увеличивалась. Она сердилась на Марка из-за его зависимости, поскольку эта особенность его поведения мешала ей в личной жизни. Ощущая себя отвергнутым в школе и дома, Марк

стал чувствовать себя «несчастливым», у него постоянно было плохое настроение, постепенно стали появляться психосоматические жалобы на головные боли и боли в животе... ◀

Как помочь своему ребенку?

Самый естественный способ помочь своему ребенку преодолеть застенчивость – это дать ему возможность выстоять перед соблазном бегства от нормальных и постоянных контактов со сверстниками. Однако, к большому сожалению, очень трудно не убежать от того, о чем не имеешь ни малейшего понятия, не знаешь, как оно выглядит и делается...

Учитель Марка, вовлекая мальчика в игру, пытался ему помочь, но «насильственное» включение оказалось далеко не лучшим решением, и оно еще больше усложнило ситуацию. Что же делать? Как вывести ребенка из порочного круга застенчивости?

Совершенствование навыков общения

Основная проблема застенчивых детей заключается не только и не столько в самой застенчивости, сколько в том, что часто у них *отсутствуют социальные навыки*, необходимые для успешного преодоления возникающих трудностей общения. Восполнение подобных навыков – очень непростая задача.

Например, американские авторы рекомендуют «обучить ребенка некоторым таким навыкам (например, прочитав вместе с ними правила той или иной спортивной игры)». Это даст возможность спокойнее входить в игру или участвовать в ее обсуждении, «разговаривать на одном языке» со сверстниками.

К сожалению, как подсказывает наш российский опыт, игры, описанные в методической литературе и пособиях для родителей, редко используются в неорганизованном детском коллективе. Игры, в которые дети охотно играют сами, часто опираются на неписанные (или писанные в каждом коллективе по-своему) правила и постигаются на опыте. Попытка «втолкнуть» застенчивого ребенка в такую игру заведомо поставит его в неловкое положение. Вхождение в игру при поддержке педагога возможно только в организованном коллективе, находящемся под постоянной «режиссурой» взрослого. Но вводить застенчивых детей в процесс игры необходимо – этот опыт «формального» общения и статус «он с нами уже играл» обеспечивают им другую, более удобную «ступеньку» для старта процесса общения.

В приведенном примере отношения Марка с одним из мальчиков уже свидетельствовали о том, что у него есть навык общения с другими детьми один на один. В этом случае *первым шагом могло стать общение с каким-нибудь другим ровесником – не обязательно одноклассником или соседом*. Когда Марк будет иметь опыт общения один на один с несколькими разными людьми, можно будет свести его сразу с двумя или тремя сверстниками одновременно. Именно этим путем мы и пошли, разрешая на практике случай Марка.

Дети, для которых даже такой подход может оказаться слишком трудным, могут перед тем, как завязывать нормальные отношения со сверстниками, «проиграть» обычные ситуации общения с близкими им взрослыми. В таком «проигрыше» ваш ребенок должен играть более опытного и самоуверенного партнера, а вы сами – смириться с ролью менее компетентного и более зависимого собеседника. Роль наставника для застенчивого ребенка может оказаться очень вдохновляющей, поэтому для первых репетиций важно выбрать тему, в которой он чувствует себя на высоте – компьютерные игры, решение сложной задачи, конструирование далеко стреляющей рогатки и т. п.

Закрепление навыков

После того, как ваш ребенок приобрел некоторый опыт общения, он может попробовать действовать самостоятельно. Укрепить его в этом намерении и последующих действиях вы можете похвалами и поощрениями, что лишь увеличит его шансы на успех.

Пример:

1. Предложите ребенку пригласить кого-нибудь из своих новых друзей к себе домой, позвольте ему самому пойти к кому-нибудь из них в гости. Такой вид общения повысит шансы превратить знакомых ребят в близких друзей.

2. Смоделируйте социальные взаимодействия с другими детьми во дворе или на игровой площадке. Особо обратите внимание на то, как общаетесь *вы сами*: если вы не цените и не формируете дружеские отношения, очень сомнительно, что ваш ребенок станет делать это.

3. Как только ваш ребенок сможет общаться с несколькими сверстниками, не испытывая при этом большого беспокойства, побудите его к участию хотя бы в одном из внешкольных мероприятий. Приглашение принять участие может исходить не от вас, а от одного из новых друзей, которого вы попросили об этом. Занятия любым из игровых видов спорта в составе команды было бы очень полезно с точки зрения социальных взаимоотношений, однако вы должны спросить у ребенка, есть ли у него желание посещать такие занятия. Кроме того, неловкость и неумелая игра сами по себе могут явиться причиной напряженности внутри команды, поэтому даже при согласии ребенка отдавайте его в группу «с нуля», чтобы не спровоцировать новый приступ застенчивости, иначе неудачная попытка только углубит неуверенность ребенка в себе. Творческие кружки (рисование, выпиливание, техническое творчество) могут предоставить массу возможностей для избавления от чувства неловкости. Возможно, ребенок не сразу определит степень своего интереса к творчеству или конструированию. Дайте ему пару недель на то, чтобы проверить себя, и только после этого принимайте окончательное решение. Помните о том, что чем больше сфер деятельности и тем, в которых ваш ребенок будет чувствовать себя на высоте, вы откроете, тем скорее произойдет переход от застенчивости к общению.

Ситуационная немота

Подобно Марку, некоторые застенчивые дети с трудом могут поддержать разговор вне своего привычного круга общения. Такая немота «ситуативна» в том смысле, что ребенок отказывается общаться только в определенных ситуациях, будучи при этом вполне общительным в среде родных и близких. В некоторых случаях подобное «бегство от общения» может быть связано с проблемами речи или произношения (заикание, шепелявость, разговор с акцентом, из-за того, что ребенок обучался говорить на другом языке или разговаривает на нем в семейном кругу⁵). Для других детей ситуационная немота является продолжением их обычного застенчивого поведения.

Как помочь своему ребенку?

Все рекомендации, касающиеся застенчивости, относятся также и к ситуационной немоте. Это буквально – «плоды одного дерева». Однако иногда проблема оказывается настолько серьезной, что замедляется процесс развития и обучения ребенка. По таким детям становится заметно, что они развиваются медленнее, чем стеснительные, но нормально говорящие дети. Их успеваемость в школе часто бывает низкой из-за того, что они отмалчиваются на уроках.

Некоторые школы предоставляют возможность индивидуальной работы ребенка с учителем-логопедом либо организуют занятия в небольших группах. Но работа, направленная исключительно на исправление дефектов речи, не всегда эффективна. При данном

⁵ А из-за проблем с беженцами и вынужденными мигрантами эта причина застенчивости в настоящее время является достаточно частой.

подходе мы только облегчаем ребенку обучение, даже не берясь за решение ключевой проблемы – *проблемы нормального общения*, не ограниченного застенчивостью.

Семья может помочь ребенку быстрее и эффективнее, и здесь для достижения успеха тоже необходимо использовать метод поощрений. Стратегия подобного подхода достаточно проста: прежде всего, пригласите в гости одноклассников своего ребенка и хотя бы одного из учителей. Если ваш ребенок, испытывающий затруднения в общении, сможет общаться с этими людьми у себя дома (где, как известно, и стены помогают), то ему будет гораздо легче общаться с ними в школе. Частые визиты родителей в школу, их разговоры с учителями и учениками и, естественно, вовлечение в эти разговоры неразговорчивых детей – все это также может повысить уверенность ребенка в себе и, конечном счете, заставить его общаться более свободно. Спокойно и последовательно прилагая усилия, можно добиться очень многого.

Нерешительность

Чувствительные дети часто испытывают сложности особого рода, связанные с самоутверждением. Без достаточно развитой способности к самоутверждению они кажутся слишком мягкими и уязвимыми и поэтому становятся объектом насмешек и издевательств со стороны более агрессивных соучеников. Родители могут не иметь представления об этой проблеме, так как дети этого типа дома чувствуют себя в безопасности и поэтому держатся достаточно уверенно. Такой стиль поведения характерен для некоторых чувствительных детей, которые часто, без достаточного к тому основания, именуются «детьми с расстройством поведения».

После того, как чувствительный ребенок обретает способность справляться со своими тревогами, его самооценка, как правило, значительно повышается. Это позволяет многим детям вести себя более уверенно, другим их сверстникам в этом отношении нужна особая помощь.

Как помочь своему ребенку?

- С такими детьми может быть полезным ролевое проигрывание ситуаций, в которых они могли бы сказать все, что хотят. Довольно часто ребенок оказывается в состоянии копировать техники, которые используются взрослыми, уверенными в себе людьми. Позвольте детям, если это возможно, играть роль знающих, опытных людей – это позволит им раскрепоститься, почувствовать себя лидерами.

- Если вы позволите ребенку принимать хотя бы небольшие решения, интересуясь его мнением по тому или иному домашнему вопросу и показывая, что вы цените его мнения, это также будет способствовать формированию его уверенности в себе. Главное, чтобы в таких советах не проглядывали заигрывания и неискренность, дети моментально чувствуют фальшь. Точка зрения ребенка может приниматься или отвергаться, но обязательно после общего взвешенного ее обсуждения.

- Разумеется, для ребенка будет очень полезно, если вы сами сможете стать образцом такого стиля поведения.

Что делать, когда ребенка дразнят

Для ребенка довольно трудно быть и даже казаться уверенным в тех ситуациях, когда его дразнят. Ребенок может ввязаться в драку, но оказаться неспособным дать словесный отпор. Кроме того, робкие дети обычно не смотрят в глаза собеседнику, а это на уровне невербального общения говорит о неуверенности и слабости и подстегивает обидчиков. Чтобы избежать этого:

1. Побуждайте ребенка к тому, чтобы он выглядел гордо, даже если вначале это будет не более чем позой. Заставляйте следить за осанкой. *Люди становятся уверенными, когда постоянно ведут себя уверенно.*

2. Постарайтесь объяснить ребенку, что если другие дразнят его, это, как правило, говорит об их проблемах, а не о том, что он плохой. Те, кто дразнит, чувствуют себя более уверенно за счет того, что унижают других. Они сами очень неуверенны в своих силах – именно поэтому они сбиваются в стайки и говорят другим обидные вещи. Постоянно рассказывайте об этом вашему ребенку – всякий раз, когда он пожалуется на то, что его обижают и дразнят. Но не позволяйте ему увлекаться – вряд ли есть такие школы, где все ученики только тем и занимаются, что кого-то дразнят. Попросите ребенка вспомнить, кто из ребят никогда его не дразнит и вообще не проявляет враждебности по отношению к нему. Простой путь, по которому надо направить ребенка – стараться игнорировать обидчиков и расширять круг благожелательно настроенных сверстников.

3. Помогите ребенку выбрать стандартные словесные ответы на тот случай, когда его начнут снова дразнить. В качестве «домашних заготовок» можно использовать пословицы и поговорки, рекламные слоганы, анекдоты, можно придумать и что-нибудь самостоятельно – в зависимости от обстоятельств. Побуждайте ребенка к тому, чтобы на подобные выпады он не реагировал слишком эмоционально. Когда ребенок злится и выходит из себя, это еще больше привлекает к нему внимание тех ребят, которые любят поиздеваться, им ведь только того и надо! Юмор и спокойное уверенное поведение отбирает у обидчиков возможность унижить человека и поглумиться над ним в состоянии, когда он зол или растерян.

4. Иногда родители говорят своему ребенку: «Просто не обращай на него внимания». Такой совет вряд ли можно считать правильным. Встречаются дети, которые умеют уходить от таких ситуаций молча, как бы игнорируя тех, кто говорит обидные слова, а то и грубо оскорбляет. Но это под силу далеко не каждому. Лучше отвечать обидчику, побеждая его словесно и даже переводя конфликт в физическую схватку. Часто долгая и крепкая дружба начинается именно с хорошей драки. Ребенок, который принимает обидные слова как должное, очень часто находится в подчиненном положении в классе. Уж лучше постоянная оппозиция, чем униженное подчинение. Как говорится: «Если один раз стерпеть оскорбление, то вся жизнь может стать чередой оскорблений».

5. Ребенок может спросить у вас, можно ли ему пожаловаться учителю на то, что его дразнят. Скажите ему, что делать этого все-таки не стоит. Такой поступок может привлечь к нему уже внимание всего класса, многие будут дразнить его «плакшой», «бабой» и «ябедой», а то и как-нибудь похуже. Ситуация лишь усложнится. Лучше будет, если он научится преодолевать неприятные ситуации самостоятельно, поскольку все равно взрослые не всегда смогут быть рядом. Конечно, это не относится к тем случаям, когда имеется реальная угроза безопасности ребенка или его здоровью.

4. Навязчивые мысли и ритуалы

Многих детей периодически посещают навязчивые мысли и образы. В результате они могут чувствовать себя постоянно побуждаемыми к каким-то активным действиям, хотя эти действия могут быть совершенно лишены смысла. Под влиянием навязчивых идей и побуждений совершаются столь же навязчивые действия, именуемые ритуалами.

► **Восьмилетняя Катя очень хорошо училась в школе. Старательная и усидчивая девочка – а что еще нужно учителям! Ее поведение обычно также не вызывало нареканий. Поэтому родители были очень удивлены, когда их вызвали к директору школы. Выяснилось, что Катя очень рассердилась, когда учительница не**

захотела «простить» ей одну-единственную ошибку, которую она допустила в записи условия задачи. Она была настолько возмущена тем, что ей не поставили заслуженную «пятерку», что замахнулась на учительницу пеналом, за что сразу же была отправлена к директору. К счастью, этот инцидент был улажен.

На следующий день у нее появилась другая причина для возмущения. Ее брат, годом младше нее, вернулся домой раньше, чем она. По ее мнению, это было совершенно несправедливо. Она старше, значит, она должна возвращаться из школы раньше, – такова была ее логика (если это, конечно, логика). Она была настолько рассержена, что, по ее словам, была готова убить своего брата. Однако, не предприняв каких бы то ни было действий, направленных против брата, она отправилась в свою комнату. Ужаснувшись своей жестокой мысли, она стала молиться⁶ (!) о своем брате – о том, чтобы с ним не произошло ничего плохого. В конце концов, для нее стало привычным молиться о брате всякий раз, когда он чем-нибудь ей досаждал. Она проговаривала свою молитву ровно 16 раз. Катя считала, что 16 – идеальное число, потому что $2 \times 2 = 4$, а $4 \times 4 = 16$. ◀

У многих чувствительных детей именно такое, незыблемое, как у Кати, представление о правилах и справедливости. Настаивание на том, чтобы люди действовали по правилам, связано с ее желанием контролировать свои страхи, делая окружающую среду более предсказуемой.

Что отличает Катю от других чувствительных детей:

а) *интенсивность злости*, которую она проявляет в ситуациях, когда люди не делают то, что, по ее мнению, они должны делать;

б) *необычность способа*, который она использует для того, чтобы справиться со своей злостью.

Вместо того чтобы ругать брата, она подавляет свою злость, преобразуя ее в страх того, что с братом может случиться что-нибудь ужасное. В ее представлении получается так, что ее мимолетная мысль об убийстве брата якобы действительно могла убить его. Кроме того, она придает почти магическое значение числу 16, которое она использует для своей молитвы.

Сложность сильных эмоций (особенно гнева), неспособность проводить четкое различие между пагубными мыслями и пагубными действиями, вера в то, что пагубная мысль может быть «перечеркнута» повторением некоторого ритуала – все это характеризует детей с навязчивыми мыслями и побуждениями. Ритуалом в данном случае мы называем произвольную, регулярно повторяющуюся последовательность действий ребенка, которые он использует для снятия тревожности или успокоения.

Подобные навязчивые мысли и поступки могут быть достаточно разнообразны. Некоторые дети беспрестанно моют руки, пытаясь их отмыть от микробов. Другие забывают вовремя помыть руки, но зато они все время что-то подсчитывают. Третьи проверяют вещи, ощупывают их, осматривают и пр. Частенько можно наблюдать ритуалы в виде подсчитывания тротуарных плиток по дороге в школу, или стремления наступать на плитки только одного цвета, или просчет автомобильных номеров в поисках «счастливого» и т. д. Некоторые понимают, что их поведение «странно», и, оправдываясь, говорят: «Так мне придумалось, ничего не поделаешь», – но все они *глубоко верят в силу своих ритуалов.*

⁶ В семье, где молитва и религия **ВООБЩЕ** и **НИКОГДА** не обсуждались при детях.

Как помочь своему ребенку?

У детей, находящихся в состоянии тревоги, время от времени на протяжении нескольких дней или даже пары недель могут возникать навязчивые действия, связанные с тем, что они снижают накопившееся психологическое напряжение *ритуалами*.

Те дети, ритуалы которых можно наблюдать в течение нескольких недель, нуждаются в более серьезной помощи, чем просто эмоциональная поддержка. В принципе методы, используемые для этих детей, не отличаются от тех, которые предлагаются для коррекции поведения других чувствительных или тревожных детей, однако с навязчивыми идеями и побуждениями справиться обычно бывает трудней, чем с другими проблемами, связанными с тревожностью. Далее мы рассмотрим некоторый набор поведенческих техник, которые обычно использует психотерапевт в подобных ситуациях. Знакомство с этими техниками поможет вам улучшить состояние вашего ребенка в домашних условиях.

Для оказания помощи ребенку в преодолении навязчивой идеи можно «*проработать*» эту идею во *внутреннем диалоге*. К сожалению, когда ребенок исполняет ритуал, это уже говорит о том, что его первоначальная навязчивая идея (например, в случае Кати – мысль о смерти брата) уже сильно ослабела или даже уже не существует; поэтому смысл «проработки» идеи будет отсутствовать. Ритуал для ребенка начинает существовать уже сам по себе, и бывают случаи, когда он даже не может вспомнить, что за идея или ситуация вызвала данное повторяющееся действие. Более того, если ситуацию выпустить из-под контроля, ритуалы могут стать множественными. В этом случае понадобится серьезная и длительная профессиональная помощь.

Устранение ритуалов

1. По сложившейся практике, специалисты в подобных ситуациях в первую очередь стремятся освободить ребенка от ритуалов. Но мы уже знаем, что ритуал – это способ снижения тревоги, который ребенок сам для себя находит. Закрыв для ребенка эту «отдушину», мы в результате обязательно получим повышение уровня тревожности. Например, Катя должна остановить шестнадцатикратное повторение молитвы. Одна молитва в постели – это неплохо, но шестнадцать – это излишество, диктуемое навязчивой идеей. Ребенок, который моет руки слишком тщательно из-за навязчивой идеи о болезнетворных микробах, сможет противостоять своему страху только тогда, когда мытье рук перестанет быть таким частым и будет происходить только тогда, когда это действительно необходимо (например, перед едой), а не тогда, когда это диктуется навязчивой идеей.

Как и при любой программе постепенного привыкания, ваш ребенок должен начать прорабатывать проблему с более легких ситуаций, где побуждение выполнить тот или иной ритуал еще не является таким сильным, а затем двигаться постепенно в сторону более сложных ситуаций. Даже самый незначительный успех должен отмечаться похвалой или иным «подкреплением». Не следует в данном случае забывать и о расслабляющих упражнениях.

2. Для того чтобы дать ребенку ясные ориентиры на конкретные цели, можно предложить ему «приписать» его ритуалам имена-этикетки – после предварительного их совместного обсуждения. Идея заключается в том, чтобы объединиться всем (т. е. психотерапевту, детям и родителям) против навязчивой мысли. *Враг – это поведение ребенка, но не сам ребенок!* Ритуал – не враг, ритуал – инструмент снижения тревожности.

3. Когда ритуалы остановлены, ребенок обретает возможность говорить о тех навязчивых мыслях, которые стояли за этими ритуалами. После того, как навязчивые мысли сформулированы и обсуждены, следует найти способы их преодоления для замены продуктивными и конструктивными идеями и действиями, для устранения необходимости в ритуалах.

► Например, Сергей, ученик второго класса, очень нервничал, идя в школу по вторникам, четвергам и пятницам – в эти дни первым уроком в расписании стояла математика. По дороге в школу Сережа внимательно следил за проезжающими машинами, и если номер хотя бы одной был «счастливым» – выражался восходящей последовательностью нечетных чисел («1-3-5», «3-5-7» и т. д.), то он успокаивался, а если «несчастливым» – в виде нисходящей последовательности («9-7-5», «5-3-1») – то ребенок готовился к плохой отметке. Родители, которые смогли «разговорить» Сережу и таким образом узнать об этом беспокойстве, предложили ему по дороге в школу повторять примеры из домашнего задания. Примеры, повторяемые «про себя», приобрели то же значение, что раньше имели автомобильные номера, но носили конструктивный характер и быстро обеспечили ребенка достаточной уверенностью в себе на уроках математики. ◀

Остановка навязчивых мыслей

У некоторых детей ритуалы отсутствуют, но их постоянно посещают навязчивые мысли. Мыслительный процесс ребенка в данном случае работает как поцарапанная пластинка: раз за разом она повторяет одну и ту же часть мелодии. Когда это случается, ребенок не может заниматься ничем другим, что сразу же отражается на его успеваемости. Поэтому есть смысл постараться помочь малышу избавиться от навязчивых мыслей, чтобы их место заняли другие – более конструктивные.

Предлагаю родителям освоить одну из самых простых техник – «технику палочек». Техника проста почти до гениальности. Когда ребенка посещает его навязчивая мысль или потребность совершить ритуал – он рисует палочку. Просто ручкой черточку на запястье или ладони. *Осознание навязчивости чаще всего прекращает ее!* Через некоторое время накопившиеся черточки ребенок *просто стирает!* Это выглядит как символический акт «освобождения от навязчивости» – только избегайте пафоса, объясняя все это ребенку.

В детском возрасте навязчивые идеи часто принимают в воображении ребенка форму зрительного образа, то есть связаны со зрительными представлениями. Поэтому было бы, наверное, точнее говорить о навязчивых образах (а не мыслях), если бы не устоявшаяся психологическая терминология. В связи с этим вы вместе с ребенком можете придумать сигнал, который будет сообщать о том, когда ребенка беспокоит навязчивость. Некоторые дети сами изготавливают картонную табличку с надписью СТОП, или надевают на запястье эластичный браслет, или просто делают хлопок ладонями. Каждый из этих сигналов сообщает вам о том, что происходит, и прерывает, таким образом, навязчивую мысль. При этом можно сказать: «Хорошо! Ты поймал ее», – как в виде похвалы ребенку за то, что он узнал свою навязчивость, так и для того, чтобы продолжить ее прерывание, причем на уровне все тех же зрительных представлений. Чтобы окончательно распрощаться с «пойманной» навязчивой мыслью, применяется метод внутреннего диалога (подробнее см. шаг 4).

5. Другие необычные привычки

У некоторых чувствительных детей встречаются необычные привычки, не связанные напрямую ни с какими навязчивыми идеями. Например, одни дети дергают себя за волосы, другие обкусывают ногти, третьи обсасывают губы. Все это делается часто, имеет характер бессмысленных навязчивых движений и ужасно раздражает окружающих. Обычно дети таким образом освобождаются от стресса, снимают напряжение. Однако когда эти действия входят в привычку, дети теряют над ними контроль, выполняя их как бы автоматически.

Как помочь своему ребенку?

При автоматических движениях хорошо работают те же подходы, что и для избавления от ритуалов. Прежде всего, ребенка нужно подвести к началу возникновения привычного движения, после чего это движение прерывается. В результате ребенок начинает отслеживать источник напряжения, предшествовавшего навязчивому движению, и пытается с помощью взрослого найти способы противодействия этому напряжению. Как и в любой другой программе, эту часть работы лучше всего начинать с самой «легкой» ситуации, то есть такой, которую ребенок уже в какой-то мере контролирует, а затем продвигаться к более сложным. Применительно к вошедшим в привычку автоматическим движениям (для простоты будем продолжать называть их навязчивыми) любая ситуация, в которой ребенок находится один и скучает (например, сидя за телевизором), является для него самой трудной.

Список «полезных подходов» может включать:

1. *Сокращение пространства для навязчивого движения.* Например, если ребенок дергает себя за волосы, можно надеть ему на голову шапочку; если он грызет ногти, перевязать кончики пальцев бинтом или намазать чем-то горьким. Примитивно – но действительно! Особенно когда навязчивое движение только начинает проявлять себя.

2. *Концентрация внимания ребенка на навязчивых движениях и использование стимулов для улучшения контроля ребенка над ситуацией.* Например, дергающий себя за волосы ребенок должен рисовать в своем «Листочке наблюдения» кружок в том случае, если он «ловит» себя за этим навязчивым занятием, или крестик в том случае, когда он чувствует навязчивое побуждение сделать движение, но не подчиняется побуждению. За эту работу можно начислять баллы, при этом крестики будут оцениваться более высоко, чем кружочки. Проверять вместе с ребенком каждый вечер «Листок наблюдений», можно поощрять малыша за то, что он не дергал себя за волосы в течение определенного периода времени, или за то, что он не подчиняется навязчивому побуждению во все более сложных ситуациях. Некоторые авторы даже предлагают собирать выдернутые волосы и укладывать по неделям в отдельные пакетики – во-первых, для того, чтобы ребенок помнил, что проблема существует; и, во-вторых, для того, чтобы вы могли отметить особой наградой уменьшение количества выдернутых волос.

3. *Нахождение для ребенка более приемлемых заместительных форм поведения.* Поскольку руке и рту часто принадлежит особая роль в выражении детской тревоги, то контролировать действия, связанные с обкусыванием ногтей или сосанием пальцев, ребенку очень трудно. В таких случаях можно поискать заместительное действие, которое будет занимать руки.

► Например, 6-летняя Аня постоянно кусала ногти, когда скучала по родителям, расстраивалась или когда ей просто было нечем заняться. Так как девочка находилась дома с няней и, кроме того, начала учиться играть на пианино (а ей очень нравились эти занятия), мама предложила Ане «заменить» обкусывание ногтей проигрыванием упражнений. Когда Аня чувствовала навязчивое побуждение, то вместо того, чтобы кусать ногти, она садилась за пианино и разучивала новую пьесу. Это помогало ей снять напряжение и избежать навязчивого движения. ◀

4. *Называние состояния, при котором хочется совершить навязчивое действие, «приклеивание к нему ярлыка», помощь ребенку в преодолении источника страха.* К этому приему можно обращаться лишь в том случае, если вам точно известен источник огорчения вашего

ребенка. Но смешное и остроумное «обзывание» источника страха может иметь волшебное действие: в случае «правильного попадания» проблема может решиться буквально сразу!

Тики

Тик – это быстрое, однообразно повторяющееся непроизвольное подергивание определенных групп мышц лица, реже – шеи, рук и др. Тиком также могут быть наморщивание лба и «подмигивание», подергивание века и т. д. В отличие от навязчивых движений *тики практически не контролируются сознанием.*

Иногда тик – следствие серьезного заболевания нервной системы, которое требует специального лечения. Эти виды тика мы даже не будем обсуждать. Другие виды являются следствием незаметно образовавшейся привычки. Они поддаются лишь минимальному контролю со стороны страдающего этими движениями человека (в нашем случае – ребенка).

Прежде чем пытаться самостоятельно решать проблему тиков, стоит обязательно обратиться за консультацией к детскому неврологу. Только он может решить, являются ли непроизвольные движения вашего ребенка *функциональными*, то есть связанными с тревожным состоянием ребенка, или *органическими*, то есть связанными с имеющимся или развивающимся заболеванием. Только после консультации специалиста можно выбирать способ преодоления этих навязчивых движений.

6. «Все или ничего», откладывание «на потом», лживость

Несмотря на то, что описываемые в данном разделе формы поведения могут на первый взгляд показаться совершенно различными, в основе их происхождения лежит одна общая черта, характерная для поведения тревожных детей – *боязнь неудачи*. Почти всегда чувствительные дети склонны недооценивать свои возможности и преувеличивать возлагаемые на них надежды. Кроме того, они часто представляют себе успех или неудачу в «идеальном» виде, когда любой неабсолютный успех рассматривается как провал. При этом надо сказать, что подобный настрой в немалой степени может формироваться родителями, нацеливающими ребенка «только на победу», «ты должен быть только лучшим».

«Все или ничего»

Позиция «все или ничего» – это вера в то, что любая погрешность, любой изъян, как бы малы они ни были, абсолютно неприемлемы⁷. Для того чтобы тревожные дети могли преодолеть эту веру, необходимо помочь им увидеть мир в более реальном виде и не делить все на белое и черное. Например, помогите вашему ребенку признать следующее:

1. *Частичный успех – это уже неплохо; затраченные усилия не пропадают.*
2. *Не быть хорошим во всем – это нормально. К тому же если распыляться, нигде не добьешься больших успехов.*
3. *Несовершенная внешность – это нормально: мир был бы ужасен, будь мы все одинаковы.*
4. *Случайно опоздать на пять минут – это нормально: в следующий раз можно прийти вовремя.*
5. *Отрицательный результат не менее важен, чем победа. В следующий раз, используя опыт, можно добиться успеха.*

⁷ В сложившейся психологической традиции подобное стремление человека называется «перфекционизмом» (от perfection – совершенство, высшая степень).

В виде замечания родителям необходимо сказать следующее: не будьте слишком самокритичны в присутствии своего ребенка. Ваше влияние на судьбу ребенка в качестве образца, с которого он «лепит себя», очень велико. Если вы будете говорить ребенку о присутствии в мире несовершенства и в то же время «рвать на себе волосы» по поводу своего опоздания в понедельник к парикмахеру, вряд ли ребенок вам поверит.

Откладывание «на потом»

Стремление к недостижимому абсолютному совершенству развивает склонность к откладыванию дел. Если считать, что каждое действие, каждый выбор, которые вы совершаете, обязательно должны быть безошибочны, всегда будет очень страшно принять окончательное решение. И чем больше возможных вариантов будет иметь поставленная задача, тем больше вероятность того, что окончательное решение будет раз за разом откладываться⁸.

Чувство беспомощности также способствует откладыванию дел. Несколько раз потерпев неудачу (даже если она мнимая), ребенок может отказаться от задания, даже не начав его выполнять.

Как бороться с привычкой откладывать «на потом»?

1. Помогите ребенку установить *реальную* сложность задания и сравните ее с имеющимися у него возможностями. Хорошо, если он уже выполнял аналогичную работу.

2. Покажите ребенку, что работа, которая казалась ему такой громадной, может быть разбита на последовательные шаги. Побуждайте ребенка к выполнению самого простого или самого интересного шага, а затем всех остальных. Хорошо, если во время занятий вы сможете использовать юмор, чтобы расслабить ребенка и понизить значимость происходящего.

3. Постепенно позволяйте ребенку брать на себя большую ответственность за выполнение задания или проекта. Поощряйте самостоятельность обычным стимулированием или такими предложениями как: «Посмотрим, сколько вопросов ты придумаешь, пока я вернусь». А затем обязательно хвалите – даже просто за попытку сформулировать самостоятельно хоть один вопрос.

Некоторые дети специально затягивают дела, используя этот прием как средство вовлечения родителей в процесс решения вопросов, в решении которых они испытывают трудности. Или – как вариант – для получения необходимого им количества родительского внимания. У таких детей вырабатывается привычка привлекать к себе внимание родителей – даже в том случае, если это отрицательное внимание, – для того, чтобы придать себе больше уверенности. Если вы подозреваете, что дело обстоит именно так, постарайтесь не раздражаться, поскольку ваша эмоциональная нестабильность лишь ухудшит положение. Вместо выяснения, кто из вас прав, предложите ребенку четко определенный срок на выполнение задания, в крайнем случае – пообещайте какие-нибудь «награды» за успешное выполнение работы (и преодоление сопутствующей этой работе тревожной ситуации).

► Миша с большой опаской относился к заданиям по математике. Всякий раз, когда ему предстояла домашняя работа по математике, он обращался за помощью к матери – часто еще до того, как самому предпринять хотя бы малейшую попытку решить какой-нибудь пример. Однажды в подобной ситуации мать предложила ему задание: за десять минут составить как можно больше вопросов по математике. Он должен был получить один балл за каждую попытку сформулировать вопрос и два балла за сформулированный вопрос

⁸ Эта тенденция именуется в психологии прокрастинацией (от лат. procrastinare – откладывать до следующего дня, отсрочивать).

– независимо от его правильности. За баллы можно было затем получить определенную сумму карманных денег. Через неделю Миша заработал на таких заданиях по сочинению вопросов столько денег, что смог потратить их в магазине, куда он пошел вместе с матерью. Миша был очень рад тому, что вместо отрицательного внимания матери он получил положительное – как раз такое, какого ему очень хотелось. Через два-три месяца его отношение к математике также стало положительным. ◀

Если ребенок, несмотря на ваши усилия, не желает выполнять задание, не настаивайте. Дальнейшие безуспешные попытки убедить ребенка заняться делом только обозлят вас, что в свою очередь отразится на тревожности ребенка. Пусть он сам переживает последствия своего неадекватного поведения. Возможно, в следующий раз попытка помочь ребенку будет более успешной.

Ложь

Многие родители чувствительных детей жалуются на то, что их дети довольно часто им лгут. Родителей это, естественно, сильно расстраивает. Чувствительные дети при общении создают впечатление, что они ранимы, скромны, послушны и т. д. Поэтому родители зачастую испытывают шок, когда сталкиваются с тем, что их добрые, послушные «управляемые» дети – лгут.

За исключением детей с серьезными поведенческими проблемами, *большинство детей лгут лишь для того, чтобы избежать наказания* в тех случаях, когда они чувствуют, что в чем-то провинились. В этом смысле чувствительные дети ничем не отличаются от других детей. Но есть два момента, характерных именно для этих детей.

Во-первых, они почти всегда преувеличивают тяжесть своего проступка (так как вообще склонны рассматривать почти как преступление любое отклонение от установленных правил).

Во-вторых, они точно так же преувеличивают величину последующего наказания.

Злость и возмущение родителей подтверждают худшие опасения ребенка в отношении наказания и увеличивают вероятность того, что в дальнейшем он также будет лгать. Сохраняйте спокойствие и поступайте с ложью, как с любой другой формой неадекватного поведения. Главное, не принимайте ее как оскорбление и на свой счет. Слишком большое внимание к неправильной форме поведения лишь ухудшает ситуацию. Найдите подходящие слова для объяснения данного поступка, произнесите их нейтральным голосом, без особых эмоций.

7. Когда опасность реальная

С учетом современного уровня насилия в обществе может оказаться так, что опасения тревожного ребенка будут даже недостаточно отражать жизненные реалии. Взрывы, катастрофы, убийства, похищения и другие формы насилия влияют не только на жизнь взрослых, но и на жизнь детей. А дети еще более ранимы, чем взрослые. Дети не существуют в «вакууме» детской комнаты. Ежедневно радио и телевидение несут громадное количество информации о совершенных преступлениях и катастрофах. Дети не могут не слышать о том, что происходит в мире. Если родители не обсуждают эти события, дети могут услышать о них от своих ровесников, увидеть телевизионные программы или узнать об «ужасах» еще откуда-нибудь. Родители, которые делают вид, что ужасные события вообще не происходят, ведут себя нечестно по отношению к своим детям и упускают возможность поговорить о том, чего на самом деле стоит опасаться, в такой форме, чтобы это было действительно полезно.

Если какое-нибудь драматическое событие широко освещается в средствах массовой информации и ребенок тоже начинает фиксировать на этом свое внимание, можно использовать следующие варианты разрешения этой ситуации:

1. *Следите за тем, как ребенок знакомится с этими событиями.* Постарайтесь, чтобы это были дневные новости на ОРТ или РТВ – эти каналы обычно наиболее профессионально и взвешенно преподносят события, не увлекаясь ни «грязными», ни кровавыми сценами. А вот аналитические передачи, посвященные этим событиям, детям лучше не смотреть – именно там, зачастую, появляются шокирующие кадры, вырезанные из информационного репортажа.

2. *Приглашайте ребенка к разговору об этом событии, но не превращайте беседу в лекцию.* Прежде чем окончательно высказываться по поводу данного события, ознакомьтесь, соответственно, с мыслями и чувствами ребенка. Дети иногда подмечают такие детали, о которых взрослые никогда и не подумают.

3. *Отвечайте на вопросы ребенка сообразно с уровнем их понимания.* Избегайте слишком сложных и подробных объяснений, в то же время ни в коем случае не используйте аргументы «тебе этого еще не понять», «подрастешь – узнаешь». Если ребенок не понимает, лучше постараться объяснить попроще или что-то не договорить, но ни в коем случае не отказываться от обсуждения. Нет ничего страшнее неизвестности: в неизвестности и так звинченая фантазия ребенка может вообразить нечто действительно ужасное.

4. *Помогите ребенку «поместить в перспективу» пугающее его событие.* Будьте честны с детьми относительно того факта, что страшные события происходят в мире, но делайте упор на малой вероятности этих событий. Объясните ребенку, что большинство людей не сталкиваются с подобными событиями.

5. *Говорите с ребенком о том, что может снизить риск попасть в неприятную ситуацию для него самого.* Не ограничивайте наставления фразами: «Есть плохие люди, которые могут похитить и убить тебя». Такой подход только увеличит тревожность ребенка. Лучше подробно объясните ему, как он действительно должен вести себя, чтобы справиться с ситуацией, которая может стать опасной.

6. *Побуждайте ребенка к активному отношению к происходящим событиям.* Не возражайте, даже если он захочет изложить свои соображения по поводу событий, освещенных в новостях, и послать свои соображения в адрес властей того или иного уровня. К этому поступку не следует относиться просто как к игре. Даже если детское письмо не повлияет на законодательство немедленно, оно все же будет иметь серьезное значение: как для вашего ребенка, так и для других детей. Такое участие в общем деле снизит чувство беспомощности и отчаяния, ребенок поверит, что он может что-то сделать, чтобы изменить мир.

8. Тяжкий след пережитого

К сожалению, детям иногда приходится переживать ситуации, выходящие за рамки обычного человеческого опыта. Дети, пережившие ужас боевых действий или природных катастроф, подвергшиеся физическому или сексуальному насилию, НЕМИНУЕМО испытывают на себе психологическое воздействие травмирующих обстоятельств этих событий.

Часто такие дети обнаруживают триаду симптомов, включающих в себя:

- 1) живые и волнующие ребенка воспоминания (во сне и в состоянии бодрствования);
- 2) избегание ситуаций и переживаний, которые могут напомнить им об этих событиях;
- 3) высокий уровень физического напряжения – даже в случае полного отсутствия опасности.

Эта триада имеет научное название: *посттравматическое стрессовое расстройство*. В зависимости от степени ранимости ребенка и характера события, такое расстройство

может длиться месяцами и годами. Даже относительно легкие случаи **ОБЯЗАТЕЛЬНО** требуют консультации со специалистами – психологами и психотерапевтами. Не следует думать, что одной беседы будет достаточно. По мере взросления ребенка у него могут появиться дополнительные вопросы и новое беспокойство по поводу пережитых травматических событий.

► Руслан – пятилетний мальчик, нога которого сильно пострадала в момент автокатастрофы, думает в первую очередь о том, сможет ли он двигать этой ногой. Видя костыли и разного рода ортопедические приспособления, он выражает тревогу и сомнение по поводу своих перспектив. Через несколько лет, когда тревоги насчет сохранения ноги и ее функции уже не существует, подростка начинают беспокоить оставленные хирургическим вмешательством шрамы, которые, по его мнению, делают его менее привлекательным в глазах девочек. ◀

Шаг 3-й. Отчего дети тревожатся?

*По ночам нам гораздо страшнее,
чем детям.
Жюль Ренар*

9. Детская тревожность

► Саша – смысленный веселый мальчик. Мама Саши с большой теплотой отзывалась о своем сыне: особенно хвалила его за то, что он охотно помогал по хозяйству, и за то, что хорошо обращался с домашними животными. У нее была лишь одна претензия к Саше: сын очень не любил все новое. Новые джинсы казались ему «совсем дурацкими», незнакомая музыка ему «действовала на нервы», даже новый вид фруктового желе встречался возгласами неодобрения. Если Сашу знакомили с какими-нибудь сверстниками, он или полностью игнорировал их присутствие, или только иногда бросал взгляд в их сторону. На то, чтобы «притереться», ему всегда требовалось довольно много времени. Зная об этих особенностях характера сына, его мать была уверена, что мальчику лучше увидеть свою первую учительницу до начала учебного года – все-таки на момент начала занятий в классе будет хоть одно знакомое лицо. Однако ничего хорошего из этого не вышло и ребенок весь первый месяц отпраивался в школу со слезами. Школьный психолог заподозрил у ребенка развитие аутизма⁹, однако наблюдения в семейном кругу, где Саша общался, играл с отцом и братом, был весел и жизнерадостен, заставили его отказаться от этой гипотезы. ◀

Другой пример:

► В течение нескольких дней Лена, худенькая десятилетняя девочка, отказывалась есть. Было решено показать ее врачу. Педиатр не нашел заболевания пищеварительной системы и направил девочку на консультацию к психиатру с подозрением на нервную анорексию¹⁰.

Когда психиатр вошел в кабинет, девочка вздрогнула. После того, как врач заверил ее в том, что не будет брать кровь на анализ и вообще подвергать ее какой бы то ни было болезненной процедуре, девочка понемногу начала рассказывать о своей «пищевой проблеме». Она призналась, что испытывает страх в тот момент, когда пытается отправить кусок пищи в рот. Причем девочка не могла сказать точно, почему так происходит. Ей было стыдно, что она не может справиться с таким простым делом, как еда, и очень неловко, что она огорчила этим своих родителей, но как только она намеревалась проглотить кусок, страх сразу же останавливал ее. Лена совсем не хотела худеть, и она желала в том, что касается еды, не отличаться от других.

⁹ См. Словарь.

¹⁰ См. Словарь.

Со временем выяснилась еще одна подробность: девочка боялась, что ее вырвет, когда она сидит за столом с другими людьми. Выяснить, с каким конкретно эпизодом это было связано, врачу не удалось. С появлением этого страха она сначала перестала есть в школе, а затем стала отказываться от еды и дома. У Лены не было анорексии, врач диагностировал выраженное тревожное состояние. ◀

Что общего в поведении Саши и Лены? На первый взгляд, почти ничего. Правда, у обоих иногда возникали трудности в школе, но Саша их достаточно быстро преодолевал, и к тому же они не были столь очевидными, как у Лены. Однако можно догадаться, что у девочки та же самая проблема, что и у Саши, но только выраженная в более сильной форме. У обоих детей возникают психологические проблемы, которые им трудно самостоятельно преодолеть, так как их чувствительность и степень тревожности выше, чем у других детей этого возраста.

Я употребляю здесь термин *чувствительность* наряду со словом *тревожность* именно потому, что в случаях Саши или Лены речь идет не о заболевании, характеризующемся теми или иными признаками, а лишь о чувствительности, усиленной восприимчивости.

Разные дети тревожатся по-разному

Саша и Лена демонстрируют совершенно непохожие внешние проявления тревоги, которые могут наблюдаться у чувствительных детей. Примерно десять процентов всех детей относятся к тому же типу, что и Саша: они плохо приспосабливаются к любым изменениям, любые перемены вызывают у них тревогу и напряжение.

На другом «полюсе» находятся дети типа Лены (таких детей около двух процентов). Они подвержены часто возникающим мучительным тревогам с выраженными телесными признаками – тошнотами, рвотами, головными болями, приступами одышки, похожими на астму.

Тревоги, связанные с посещением школы, нежеланием спать в помещении, где кроме них никого больше нет, трудности в приобретении друзей, возникающие по причине крайней застенчивости, нерешительность в публичных выступлениях, постоянная тревога по поводу предстоящих событий (например, по поводу еженедельной контрольной работы) – все это проблемы детей, находящихся где-то в середине «тревожного диапазона» – между ситуациями Саши и Лены. Некоторые дети сильнее подвержены тревожности в определенные периоды своего развития.

Дети с сильно выраженной чувствительностью часто приобретают это особенное отношение к миру и себе по наследству. Иногда такого рода чувствительность может наблюдаться последовательно у нескольких поколений, а сами дети могут испытывать состояние тревожности в течение длительных периодов времени, измеряемых месяцами и годами. Некоторые из примеров, приведенных в этой книге, посвящены детям именно этого типа. Они могут показаться слишком яркими и несопоставимыми с теми поступками вашего ребенка, которые вызывают беспокойство.

Следует иметь в виду, что принципы помощи чувствительным детям одинаковы для всех таких детей, независимо от выраженности их состояния. Разница состоит лишь в том, что дети со средне выраженной чувствительностью (тем более – со слабо выраженной) меньше нуждаются в интенсивной психологической помощи или в назначении каких-либо лекарственных препаратов, и в том, что их тревожное состояние очень часто удается преодолеть с помощью одного лишь родительского участия. Для таких детей, как Саша, может быть вполне достаточно использования «в домашних условиях» технологий, описанных в

этой книге. Если же обратиться к ситуации Лены, наши советы будут обязательным компонентом эффективной помощи, предложенной ребенку вместе со специалистами.

10. Источники чувствительности

В прошлом мир человека был в высшей степени опасен и непредсказуем. Для того чтобы первобытные люди могли охотиться или собирать плоды, им приходилось покидать свои убежища, опасность могла возникнуть в любое время и в любом месте. Тот, кто мог быстро отбить нападение или спастись бегством, имел больше шансов выжить. Более медлительные наши предки, как правило, выживали реже и, как следствие, реже оставляли потомство.

Таким образом, в процессе эволюции у человека выработался механизм эффективного реагирования на опасные ситуации. Автоматические отклики реакции человека на опасность со всеми их физическими, психологическими и эмоциональными характеристиками иногда образно называются реакцией «*сражаться или убежать*», поскольку первоначально она возникла в связи с настоятельной потребностью человека именно в этих действиях. На базе этой реакции сложились физиологические механизмы, которые за тысячелетия подтвердили свою эффективность, во многом благодаря им человечество выжило и продолжает развиваться.

В момент опасности надпочечники выбрасывают в кровь *адреналин*, который током крови практически моментально разносится по всему телу. В ответ на воздействие этого гормона учащаются и усиливаются сокращения сердца, учащается и углубляется дыхание, усиливается приток крови к мышцам, обостряется восприятие – зрение, слух, обоняние, резко возрастает возбудимость нервной системы. Эмоционально эта реакция выражается чувством страха. Но на одних людей страх оказывает мобилизующее воздействие, для других частые «периоды мобилизации» становятся непосильной нагрузкой на организм.

Память об опасности сохраняется и укрепляет «систему быстрого реагирования» человека. В будущем подобная ситуация может повториться, и организмотреагирует на нее так же, как в первый раз, даже в том случае, если реальная опасность в этом случае будет отсутствовать. Таким образом, способность человека вообразить предстоящее событие дает ему возможность предвидеть ситуацию, в которой может возникнуть опасность. Благодаря этой способности может быть вовремя включена упоминавшаяся выше реакция «сражайся или убегай», направленная на избавление от *потенциально опасной ситуации*. Опасный инцидент может быть забыт, но связанная с ним «память тела» все еще включает реакцию типа «сражайся или убегай».

В древности те люди, у которых эта система была более чувствительной, имели больше шансов выжить и произвести потомство. Следовательно, высокая чувствительность является качеством, сохранившимся у современных людей (особенно детей) со времен той самой глубокой древности. К сожалению, высокая чувствительность имеет и свои отрицательные стороны. Около десяти процентов людей подвержены *чрезмерной чувствительности*. Существует мнение, что у людей с высокой чувствительностью та часть мозга, которая контролирует эмоции, имеет слишком низкий порог реагирования на страх. Чрезмерное ощущение страха часто выводит их из душевного равновесия и побуждает избегать нормальных повседневных ситуаций, которые другими людьми не воспринимаются как повод для беспокойства. Именно этот страх, возникающий при отсутствии реальной опасности, называется *тревогой*. *В этом-то и разница между конструктивной и чрезмерной чувствительностью!*

Страх – это реакция на реально существующую в данный момент опасность, тревога – заблаговременное переживание опасности, которая может оказаться и мнимой.

Например, страх, не позволяющий дотрагиваться до нагревательного элемента электропечи после того, как человек уже когда-то коснулся его и, в результате, обжегся, является полезным и реалистичным. Однако страх, препятствующий прикосновениям к другим металлическим предметам того же цвета, что панель электроплиты, является нереалистичным и бессмысленным. Тревога, заставляющая отказываться от обогревателя и мерзнуть из-за страха *снова* обжечься, вообще абсурдна. Подобную ситуацию очень точно охарактеризовали древние индусы в дошедших до нас метких строках:

*Зачем, как малое дитя, мы будем
На молоке обжегшись – дуть на сыр?*

Чувствительность вашего ребенка

Родителям, естественно, хотелось бы знать, какое отношение эти общие рассуждения имеют к их ребенку. Люди обладают разной чувствительностью, являющейся основой для возникновения тревоги: то есть одни более чувствительны, чем другие. Вряд ли стоит считать, что у всех десяти процентов населения, считающихся более чувствительными, чем остальные люди, имеется какая-то скрытая патология. Разве можно говорить, что у скрипки, более чувствительной, чем барабан, к прикосновениям и изменениям окружающей среды, имеются проблемы? Скорее речь идет о склонности к более тонкому и многообразному отображению действительности. В стрессовых ситуациях чрезмерно впечатлительные люди сильно переживают. Наиболее типичные из проявлений таких кризисных состояний, возникающих у слишком чувствительных детей, описываются в этой книге.

Не беспокойтесь из-за того, что у вашего ребенка обнаруживаются «как-то вдруг» и сразу несколько таких проявлений. Это не обязательно должно свидетельствовать о наличии более серьезного состояния или даже заболевания. Ключевой вопрос для определения серьезности ситуации может быть сведен к простой формулировке: «В какой мере тревога затрудняет участие ребенка в типичных для его возраста делах?».

11. Как развивается тревога?

*Никто в мире не чувствует новых вещей сильнее, чем дети.
Дети содрогаются от этого запаха, как собака от заячьего следа,
и испытывают безумие, которое потом, когда мы становимся
взрослыми, называется вдохновением.*
И. Бабель

Итак, вы уже знаете, что приблизительно каждый десятый житель Земли более чувствителен к любым признакам опасности, чем остальные 90 % населения планеты. Эта особенность может быть выявлена у ребенка уже к концу второго года жизни. В этом возрасте тревожные дети реагируют на каждую новую ситуацию так, как если бы она таила в себе некую опасность. В связи с этим они постоянно проявляют крайнюю настороженность, стараясь уклониться от любой незнакомой ситуации. Это очень непохоже на нормальную любознательность детей в этом возрасте.

Когда родители замечают подобное уклонение ребенка от всего нового и обращаются за помощью к специалистам, те зачастую видят внешнюю заторможенность и, ни на секунду не задумываясь, «приклеивают» подобному ребенку ярлык «задержка психического развития», ставя крест на ребенке, как на заведомо «бесперспективном».

Бесперспективном для чего?! Это просто сверхчувствительные дети, оставшиеся один на одни со своими тревогами, без помощи и эмоциональной поддержки родителей. Лишь у 2–3 процентов внешне заторможенных детей впоследствии развиваются какие-то расстройства интеллекта или характера из-за их повышенной чувствительности. Что же в таком случае происходит с остальными? Становясь взрослее, они учатся регулировать свою повышенную чувствительность, привыкают делать все то, что делают другие дети их возраста. Порой им приходится нелегко – особенно в новых и трудно прогнозируемых ситуациях, – но все же они приспосабливаются.

Задача родителей – сделать все возможное, чтобы ребенок не попал в те самые 2–3 процента и научить его менее болезненно и более быстро приспосабливаться к жизненным реалиям.

Чудо родительской любви

Достаточно часто бывает так, что ребенок, который по складу характера и восприятия мира должен однозначно относиться к чувствительным и тревожным, не показывает никаких признаков тревожности.

Чудо? Совпадение? Случайность?

Ничего подобного! Просто этот ребенок имеет в достатке то, что необходимо ему больше тепла и пищи – у него в достатке *материнской и родительской любви!*

Если говорить суконным языком психологических исследований, дети, связанные со своими матерями отношением гарантированной помощи, лучше овладевают умением подавлять излишнюю чувствительность и у них меньше проблем с тревожностью, чем у их сверстников, лишенных такой поддержки. У чувствительного ребенка могут не обнаруживаться явления повышенной тревожности в том случае, если у него есть поддержка в лице родителей, надежный «тыл». Соответственно, в этом случае у него успешно развиваются приспособительные навыки.

По одной из популярных в настоящее время психологических теорий¹¹, краеугольным камнем формирования личности является *чувство доверия к близким* или чувство *«уверенности в мире»*. Ребенок, имеющий фундаментальное чувство «внутренней уверенности», воспринимает мир как безопасное и стабильное место, а других людей – как заботливых и надежных. Формирование в ребенке чувства доверия не зависит от количества пищи или внешних проявлений родительской нежности. Скорее оно связано со способностью родителей передать ребенку чувство стабильности семейных отношений. Доверяющий ребенок способен переносить временное отсутствие матери без чрезмерного плача и страдания.

Надо сказать, что неуверенность появляется не только у детей, воспитывающихся в откровенно больной семейной атмосфере. Создавать в семье атмосферу постоянной неопределенности и двусмысленности, в результате которой у ребенка формируется фундаментальное *недоверие*, могут родители:

- придерживающиеся противоположных принципов воспитания и постоянно спорящие;
- слишком юные родители, неуверенно чувствующие себя в этой роли;
- родители, система ценностей которых находится в противоречии с общепринятым в данной культуре стилем жизни (хиппи, «металлисты», байкеры, растаманы, «индейцы» и т. п.);
- родители, проживающие вместе с собственными родителями и конфликтующие с представителями старшего поколения.

¹¹ См.: Библиография [23].

Напротив, основой отношений «доверия» является родительская способность к разумному восприятию нюансов состояния своих детей и к разумному отклику на эти сигналы. Растущие под присмотром внимательных и любящих родителей дети верят, что эти взрослые люди могут уменьшить их страдание и что эта помощь всегда гарантирована. С помощью родителей дети приобретают полезные навыки подавления излишней чувствительности. Чем более успешно дети преодолевают свои тревоги, тем больше укрепляется у них уверенность в своих силах. Жизнь уже не кажется им подобием минного поля. Теперь она может выглядеть как приключение, которое весело и увлекательно испытать самому.

Даже если ваши отношения с дочерью или сыном в пору их раннего детства не были идеально покровительственными, «поезд еще не ушел». Прежде всего надо знать, что установление таких отношений является трудным делом даже для самых лучших родителей в тех случаях, когда дети демонстрируют не самый покладистый характер. Вы не сможете с абсолютной точностью и предсказуемостью реагировать на поведение ребенка, которое слишком трудно истолковать однозначно. Кроме того, у детей, которые в младшем возрасте не отличались заботой о нервах и здоровье окружающих («кошмарные дети»), в более старшем возрасте могут развиться вполне благополучные модели поведения, компенсирующие и их высокую чувствительность и особенности характера.

Человеческий мозг обнаруживает поразительную способность компенсировать любые недостатки раннего возраста. Даже дети с физическими травмами мозга, полученными в младенческом возрасте, могут впоследствии совершенно не обнаруживать каких-либо отклонений от нормы или эти отклонения будут крайне незначительны.

Родительские усилия: достаточные и избыточные

Даже ощущая поддержку со стороны родителей, чрезмерно чувствительные дети могут испытывать тревожное состояние.

Внутренний, психологический, комфорт тревожного ребенка зависит от неустойчивого баланса между его врожденной восприимчивостью, факторами среды, родительской поддержкой и собственными навыками преодоления тревожности.

У особенно ранимых детей тревожность может проявляться в виде серьезного расстройства даже при наличии сильной поддержки и заботы со стороны родителей. Дети с менее выраженной врожденной ранимостью могут демонстрировать сильную тревожность лишь из-за того, что к собственной повышенной чувствительности «плюсуются» еще какие-либо факторы – например, болезнь. Для таких детей понадобится не только содержащаяся в этой книге информация о навыках преодоления тревожности, но и специальное лечение.

Тем не менее более привычно видеть детей, которые удерживают равновесие между своей врожденной чувствительностью, с одной стороны, и сочетанием родительской помощи и собственных усилий по ее преодолению – с другой. Равновесие удерживается до тех пор, пока какое-нибудь событие его не нарушит.

Для того чтобы восстановить равновесие, нужно либо снизить воздействие фактора, вызывающего стресс, либо усилить родительскую поддержку, а в итоге – повысить собственные навыки ребенка по преодолению тревожности. По вполне понятным причинам, родители не могут постоянно оказывать помощь своим детям, защищая их от любого стресса. Если использовать *только* поддержку родителей, выросший, но не повзрослевший ребенок окажется совершенно не приспособленным к жизни в обществе взрослых людей. Поэтому так важно самостоятельное *преодоление*.

Чрезмерная опека чувствительного ребенка, избавляя его от малейшего дуновения реальной (совсем не доброй) жизни, зачастую дает эффект совершенно противоположный.

Во-первых, полностью оградить ребенка от всех причин тревоги *невозможно*. А чем слабее будут развиты навыки преодоления тревожности, тем больше придется ребенку при ее возникновении.

Во-вторых, *врожденная детская чувствительность и тревожность вовсе не исключают наличие такого же врожденностремления к самостоятельности и самоутверждению*. Столкновение избыточной опеки и естественной возрастающей самостоятельности часто приводит к конфликтам, в результате которых утрачивается та необходимая часть родительской поддержки, которая называется доверием. Если принять во внимание, что в этом конфликте, с одной стороны, принимает участие тревожный, но избалованный ребенок, который ранее ни в чем не знал отказа, а с другой стороны – родители, все свои силы положившие на создание этой системы опеки...

Получится просто Мировая война семейного масштаба! А как в любой войне, *потери обязательно понесут обе стороны!* Восстановить семейное доверие после таких конфликтов зачастую оказывается очень сложно.

12. Когда ребенок вырастет

Родителей часто интересует вопрос о том, смогут ли их дети отделаться от своих бесконечных тревог в дальнейшем, уже во взрослой жизни, или, возможно, эти тревоги даже усилятся.

Ошибочным является мнение, будто детские страхи – это «проблема роста» и со временем ребенок закономерно «перерастает» ее, как смену молочных зубов. Такая «страусиная» позиция родителей приводит к тому, что со временем тревожность становится чертой характера ребенка и влияет на всю его последующую жизнь.

Дети, привыкшие избегать источников своих страхов, могут навсегда остаться в плену разнообразных тревог. Эта привычка обязательно окажет влияние на формирование характера и последующий жизненный путь. При постоянном уклонении чувствительных детей от соответствующих их возрасту активных занятий, навыки преодоления тревожности не только не развиваются, но даже утрачиваются, и взрослеющий ребенок остается в большой зависимости от небольшого числа людей (обычно от родителей или других членов семьи). Часто на этой почве возникают семейные конфликты. В атмосфере постоянных конфликтов и при постоянно снижающейся возможности равноправного общения со сверстниками, чувствительные дети окончательно теряют веру в свои силы.

К счастью, в большинстве своем наши дети могут преодолеть свои страхи, ежедневно сталкиваясь с ними и постепенно привыкая к различным ситуациям. Как именно ребенок преодолевает страх – обсуждая происходящее со своими близкими, возвращаясь к полученному опыту в воспоминаниях, или в рамках психологического тренинга, – не столь важно. Главное, что в результате таких усилий, с каждым новым столкновением, «бледнеет» реакция организма по типу «сражайся или убегай» и, освободившись от эмоционального действия «гормона тревоги» – адреналина, ребенок постепенно учится воспринимать ситуацию не под воздействием эмоций, а со все более укрепляющихся позиций рассудочности и рациональности.

Стремление приобрести независимость в подростковом возрасте может оказаться тщетным для тех чувствительных детей, которые до этого целиком полагались на родительскую поддержку. Раз за разом ребенок привыкает терпеть поражение, а затем и вовсе перестает за что бы то ни было бороться. И наоборот – ребенку, который выработал необходимые навыки преодоления детских страхов, другая трудная ситуация также не покажется непреодолимой. Более того, она послужит сигналом к проверке уже приобретенных навыков преодоления ситуации страха и тревоги, а возможно – и к приобретению новых. Всякий раз,

когда новая ситуация преодолена, укрепляется уверенность ребенка в собственных силах, что дает ему возможность адекватно реагировать на постоянно возникающие проблемы и жить полноценной жизнью.

Надо быть готовым к тому, что неоправданные тревоги будут посещать предрасположенных к ним людей и во взрослой жизни. Обострение ситуации наступает, когда утрачивается поддержка или появляется новый фактор, вызывающий беспокойство. Но чем раньше формируются навыки преодоления тревоги, тем эффективнее они «работают» у взрослых людей.

13. Боязливый ребенок

Страхи – самая распространенная проблема, возникающая у чувствительных детей. Страх – самое яркое выражение тревоги, воплотившееся в конкретные образы или ситуации. На определенных этапах своего развития дети могут испытывать страх тех или иных вещей и ситуаций. Некоторые страхи могут считаться вполне естественным элементом и этапом развития: например, младенцы в возрасте до девяти месяцев обычно испытывают страх при виде незнакомого лица. Этот страх считается нормальным: он является здоровым признаком того, что ребенок учится отличать лица знакомых людей (например, своих родителей) от незнакомых.

Свои «нормальные» страхи имеются и у детей других возрастных периодов. Например, 2-3-летние дети часто боятся оставаться в темном помещении, если рядом с ними нет кого-нибудь из близких им людей. Они могут ощущать себя вполне комфортно и даже резвиться до того момента, пока рядом с ними находится кто-нибудь из родителей, но как только этот источник их веры в личную безопасность исчезает, темную комнату наполняют вымышленные страхи, с которыми малыш не в состоянии справиться самостоятельно.

Восьми-девятилетних детей часто беспокоят вопросы о смерти. Примерно в этом возрасте у них развивается ощущение времени. В отличие от детей более младшего возраста, они пытаются понять, что такое смерть, и примириться с конечностью жизни. В психологии существуют подробные данные о всевозможных страхах, характерных для того или иного возраста. Однако вопрос о «нормальности» того или иного страха для вашего конкретного ребенка решается не по спискам, составленным специалистами, а лишь на основе единственного критерия – *как этот страх отражается на душевном состоянии вашего ребенка.*

Страхи порождают проблемы, когда они возникают вне контекста нормального развития, снижая способность ребенка справляться со своими жизненными ситуациями так, как это делают его сверстники. Приведем пример одного такого страха.

► **Шестилетняя Марина пришла со своим отцом в зоомагазин. Она увидела большую длинношерстную собаку и ее лохматых, совершенно очаровательных щенков. Наклонившись к клетке, прежде чем ее успели остановить, она протянула руку, пытаясь погладить щенков. Собака немедленно бросилась на защиту своих щенков и укусила девочку. Марина вскрикнула от неожиданной боли, и ее быстро увели в ближайшую поликлинику. Она испытала сильную реакцию «сражайся или убегай», сопровождаемую страхом и обидой (Это нечестно: она ведь только хотела погладить щенят!). Ранка была пустяковая, и боль скоро утихла, однако память о большой «кусачей» собаке из зоомагазина осталась. Теперь при виде зоомагазинов или крупных собак Марина всегда начинала всхлипывать, у нее на глазах появлялись слезы и возникал бессознательный неконтролируемый страх. Постепенно в сохранившийся страх были включены все собаки**

независимо от их величины. В конце концов, инцидент в зоомагазине был забыт, но страх, связанный со всеми собаками, остался. Страх приобрел такую выраженность, что девочка пугалась всех собак на улице и даже отказывалась ходить на прогулку в парк, где была огороженная (!) площадка¹² для выгула собак. ◀

Большинство родителей, прочитав эту коротенькую историю, подумают: «Тут, пожалуй, нет ничего необычного. Наверное, каждый ребенок вел бы себя точно так же». И действительно, сильная реакция на укус собаки, а затем сохранение в памяти *в течение некоторого времени* страшного образа собаки укладываются в рамки поведения большинства детей. Что, однако, отличает Марину в данном случае от других детей, так это *устойчивый характер* страха и его *влияние на нормальное поведение*.

Когда страхи становятся устойчивыми

Долгое пребывание ребенка в состоянии страха *должно быть* достаточным основанием для тревоги родителей. За исключением чрезвычайных обстоятельств (например, похищение ребенка или его нахождение в условиях войны, стихийного бедствия), большинство детей приходят в себя после пережитой опасности в течение нескольких дней, максимум – недель. Страхи, преследующие детей на протяжении месяцев и, тем более, лет, являются нездоровым явлением.

Постепенно страх ребенка начинает накладывать существенные ограничения на его повседневные занятия. Например, Марина отказывалась ходить в гости ко всем, у кого в доме жила собака, – даже в том случае, если ей обещали, что собаку будут держать на безопасном для нее расстоянии. В конце концов, ее страх стал совершенно нереалистичным. Склонность переоценивать опасность и недооценивать собственные силы характерна для образа мыслей тревожных людей любого возраста.

Это позволяет нам ввести следующие важные определения:

Страх – сильная физическая, умственная и эмоциональная реакция на действительно опасные события.

Тревога – реакция на события, которые являются или совершенно не опасными, или значительно менее опасными, чем это представляет себе испытывающий эту реакцию человек.

Таким образом, естественная реакция Марины «сражайся или убегай» в описанных вначале обстоятельствах является совершенно реалистичной. Однако возникшее после нее уклонение от ситуаций, лишь слегка напоминавших первоначальную, является нереалистичным и нерациональным. Это уклонение от мнимой опасности представляет собой суть тревоги.

Причины страхов

Дети могут ощущать страх и при отсутствии каких-либо явных причин. Часто родители не могут припомнить никаких пугающих событий, которые могли бы в каком-то смысле оправдать чрезмерную осторожность или боязливость их детей. Многие мамы и папы даже высказывают логичное опасение относительно того, что дети без их ведома могли подвергнуться каким-либо психологическим травмам и начинают винить в этом либо бабушек, либо няню, либо работников детского сада.

¹² Автор не зря пытается привлечь ваше внимание к слову «огороженная». Зачастую для детей и для взрослых достаточно чисто символического ограждения или «запирания» их страха, чтобы перестало быть страшно.

Если ребенок, который в течение нескольких лет был веселым, общительным и достаточно смелым, вдруг становится боязливым, конечно, родительское беспокойство можно считать вполне оправданным. Но в большинстве случаев история повышенной осторожности и тревожности ребенка восходит к самому раннему периоду его жизни, заставляя предположить врожденную чувствительность к страхам.

К примеру, американские психологи приводят описание случая, когда группу тревожных детей привели в незнакомую комнату, где находился лаборант, наряженный клоуном. Незнакомая обстановка и странный наряд вызвали у детей ярко выраженную реакцию страха, хотя на реальную угрозу не было даже намека.

После этого эксперимента на протяжении нескольких недель родители обращались к психологам с просьбой помочь их детям избавиться от приобретенной ими таким нелепым образом «устойчивой боязни клоунов» – «клоунофобии». Практически любая непривычная черта – величина и форма носа, запах, вкус или какое-либо другое ощущение – может явиться слишком сильной эмоциональной нагрузкой для чувствительных детей, неизбежно вызовет у них стресс и страх. Именно после таких событий эти дети демонстрируют повышенную боязливость, которая приобретает устойчивое постоянство и мешает, таким образом, их повседневным занятиям.

Завершая эту тему, обязательно нужно сказать еще об одной, достаточно часто встречающейся составляющей вопроса: о «вкладе» некоторых родителей в страхи и тревожность их детей.

Из чувства обоснованного беспокойства за собственного ребенка некоторые родители запугивают свое чадо, говоря о том, что в случае если он (она) отойдет от взрослого (отца, матери, бабушки и т. п.), то с ним обязательно что-нибудь случится: его украдут, соььет машина, он потеряется навсегда и т. д. и т. п. Богатство родительской фантазии при описании ужасов проявляется намного больше, чем при попытке рассказать ребенку добрую сказку. Другой вариант: в «воспитательных» целях, в случае непослушания ребенка, родители обещают: отдать его в детский дом, милиционеру, Бабе-Яге и прочим не слишком приятным персонажам. Даже традиционные сказки, рассказанные с «нужными» акцентами, способны надолго впечатлеть и запугать наивного малыша.

Мы редко задумываемся о последствиях таких угроз и не проводим связей между ними и появившимися «вдруг» в ребенке неуверенности в себе, боязни самостоятельно принимать решения и делать что-либо, страхе одиночества и сомнений, что родители любят его.

В общении с детьми нужно избегать подобного рода запугиваний, а в случае запретов пояснять возможные нежелательные последствия действий ребенка, говоря при этом, как их можно избежать. С другой стороны, не надо впадать в нудное «поучение» и мнить себя великим педагогом, нить рассуждений которого ребенок потеряет раньше, чем вы приблизитесь к сути.

Всегда и во всех ситуациях помните ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО ХОРОШИХ РОДИТЕЛЕЙ:

**ЧТО БЫ НИ СЛУЧИЛОСЬ: РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ЗНАТЬ, ЧТО
ВЫ ЕГО ЛЮБИТЕ, ПРОДОЛЖАЕТЕ ЛЮБИТЬ И БУДЕТЕ ЛЮБИТЬ,
НЕСМОТРЯ НИ НА ЧТО И В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ ОН МОЖЕТ
РАССЧИТЫВАТЬ НА ВАШУ ПОДДЕРЖКУ**

Любые другие «воспитательные моменты» должны быть вторичны.

Шаг 4-й. Помогаем своему ребенку

14. Формирование уверенности в себе

Это утверждение может показаться парадоксальным, но многие боязливые дети для того, чтобы *почувствовать* себя уверенными, сначала должны начать *поступать* уверенно.

Страх мешает таким детям поддерживать нормальные отношения со сверстниками. По этой причине они часто становятся предметом насмешек со стороны тех же сверстников и знают, что эти насмешки возникают не на пустом месте. Когда родители говорят боязливому ребенку: «Ты такой же хороший (сильный, способный и пр.)», – он с большим трудом верит им, ведь другие дети обзывают его «маменькиным сынком» и «плаксой».

Развитие в ребенке уверенности в своих возможностях связано с обязательным поощрением к соответствующим поступкам. Для того чтобы по-настоящему бороться со страхом, надо подойти вплотную к источнику его возникновения, «взглянуть ему в лицо» и научиться противостоять *своей реакции* на пугающие образы и ситуации. Родителям надо понять, что «борьба со страхом» – это в первую очередь *борьба ребенка с самим собой* и «поле этой битвы» – сознание *самого* ребенка.

Приучение

Развитие в себе способностей противостоять страху представляет собой *приучение* к этому противостоянию¹³. Когда ребенок впервые сталкивается с ситуацией, которая внушает ему страх, у него возникает мощная ответная реакция «сражайся или убегай», сопровождаемая ощущением сильной тревоги. Однако, если ребенок останется лицом к лицу с ситуацией, вызывающей у него страх, до того момента, когда реакция «сражайся или убегай» прекратится, в следующий раз при противостоянии той же или аналогичной ситуации названная реакция будет уже не такой мощной. При третьем противостоянии испытываемая тревога будет еще меньше и т. д. В конце концов, человек может привыкнуть ко всему, и вскоре ваш ребенок сможет говорить о пережитой им ситуации как о чем-то не заслуживающем внимания, и даже, возможно, будет отрицать, что когда-то она казалась ему такой грозной.

Тактика подбадривания

В разделе 15 подробно описывается система помощи детям в противостоянии внушающим страх ситуациям. Однако для того, чтобы эта система работала, необходимо такое поведение родителей, которое *испуганный ребенок воспринимал бы как подбадривание*. Обращение к ребенку в подобной ситуации кажется очевидным, но родители и педагоги частенько допускают тут ошибки. Рассмотрим 3 варианта:

1. «Ну, чего тут бояться, глупышка! Возьми себя в руки!» или:

2. «Учительница сказала, чтобы ты шел в школу. Так что давай! Только на остановке будь осторожен и не разговаривай с незнакомыми. А если по какой-то причине ты не пойдешь на урок, позвони мне на работу и расскажи, где ты и как себя чувствуешь...»

или:

3. «Знаешь, может это и выглядит страшиновато, но я уверен, что ты справишься!»

¹³ Обычно в психологии постепенное снижение чувствительности к какому-либо фактору путем постепенного приучения называется десенсибилизацией.

В первом варианте чувства ребенка вообще не принимаются во внимание. Страх отвергается как нечто недостойное обсуждения. В результате, ребенок вместе со своими «глупыми» переживаниями чувствует себя приниженным. *Эта фраза может заставить ребенка устыдиться своего страха или своей слабости, но вряд ли он почувствует воодушевление.*

Во втором случае тревожное состояние ребенка признается, но оно не снимается, а наоборот, нагнетается. С ним обращаются, как с больным, да еще и сразу указывают путь к отступлению. Кажется, что родитель объединяется с источником страха и даже в каком-то смысле подвергает критике доброжелательную настойчивость учительницы. *Вряд ли такое напутствие может вселить уверенность в ребенка.*

В третьем высказывании признается серьезность ситуации, но вместе с тем выражается уверенность в том, что ребенок сможет с ней справиться. В результате, *ребенок чувствует, что его понимают, и двигается дальше в своей готовности противостоять источнику страха.* Это и есть правильное подбадривание.

Нужно не только относиться с пониманием к тому напряжению, которое испытывает ребенок, но и «подталкивать», поощрять к его преодолению. Дети быстрее справляются с любой задачей в том случае, когда родители не принижают значимость поставленной задачи (иначе зачем ее решать?) и одновременно выражают уверенность в способности ребенка одолеть препятствие. Вот тогда ребенок чувствует себя настоящим победителем, у него начинает формироваться «печать успеха» – привычка быстро преодолевать трудности, в которых «вязнут» другие, и приобретать там, где другие теряют.

Что расценивать как успех в борьбе ребенка со своим страхом?

Ребенок успешно противостоит своим страхам, когда становится более уверенным в себе. *Но как измерить это чувство уверенности?* У многих родителей в конце концов «опускаются руки» из-за того, что на протяжении многих месяцев приложения усилий они слышат от ребенка только одно: «Я это не смогу, у меня не получится».

Поведение ребенка часто меняется еще до трансформации его отношения к страшящей ситуации. Изменения поведения заметить гораздо легче, чем изменение эмоций. Поэтому для начала понаблюдайте за поведением вашего чувствительного ребенка в течение хотя бы одной недели перед тем, как начнете применять какую-либо из предлагаемых в этой книге методик. То есть зафиксируйте *исходный уровень признаков тревоги.*

Будьте точны и объективны в своем описании. Ни в коем случае к этому описанию не должны быть примешаны ваши огорчения и ваше беспокойство за ребенка.

Записывайте, как часто возникает каждая форма поведения, как сильно реагирует ваш ребенок на тот или иной фактор, сколько времени длится его реакция и насколько в каждом случае была необходима ваша поддержка или утешение. Без этих деталей небольшие изменения, которые постепенно появляются в поведении ребенка, могут быть случайно пропущены.

К сожалению, родители часто устают ждать «зримых результатов» и разочаровываются в предлагаемых методиках, считая, что они не работают. В результате, ребенок оказывается без родительской поддержки, а родители упускают удобный случай поздравить его с победой над страхом, которая на самом деле имеет место.

Помните историю Марины – той шестилетней девочки, которая боялась собак? Через некоторое время после применения *методики приучения* девочка уже могла смотреть на изображения собак, хотя о том, чтобы пройти мимо настоящей собаки без яркой реакции страха, и речи быть не могло. Далее ее противостояние страху развивалось следующим образом:

1. Через некоторое время девочка уже могла без боязни рассматривать изображения мелких пород собак (пуделей, болонок, пекинесов), но даже рисунок афганской борзой (собака именно этой породы напугала девочку) вызывал плач и явный страх.

2. Девочка рассматривает изображения любых собак и фильмы с их участием без напряжения, но все еще боится подойти к живой собаке.

3. Девочка с напряжением, но все же приходит с родителями в гости в дом, где живет небольшая собачка.

4. Девочка на шестой визит (примерно через 3 недели) решается приблизиться к собаке хозяев и погладить ее.

5. Девочка без напряжения реагирует на маленьких собак и даже начинает испытывать к ним некоторую симпатию, но отказывается подходить к крупным собакам.

6. Примерно через полтора года девочка спокойно играет и общается с детьми на площадке, где поблизости выгуливают различных собак, и практически не обращает на них внимания.

Поставленная перед Мариной цель состояла в том, чтобы она в конце концов смогла приблизиться к соседской собаке и погладить ее. Девочку побуждали к тому, чтобы она продвигалась к цели постепенно, невзирая на настроение.

В качестве цели приучения надо выбирать *обязательно* положительный компонент поведения («Ты МОЖЕШЬ погладить собаку»), поскольку заострение внимания на отрицательном поведении («Ты не БОИШЬСЯ собаку») – обязательно усилит этот страх.

В последующих разделах этот подход рассматривается более подробно. Если вы заметили признак прогресса, не относящийся непосредственно к поставленной перед ребенком цели, – *все равно хвалите ребенка!* Похвала никогда не повредит.

Изменения в поведении часто происходят по давно знакомой схеме «два шага вперед, один шаг назад». Не отчаивайтесь, если у вашего ребенка будет несколько неудачных дней или даже недель, – лишь бы вы были уверены, что идете по правильному пути.

15. Технологии избавления от страха

Избавление от тревожных ситуаций осуществляется двумя способами: преодолением страха или постепенным приучением (*десенсибилизацией*¹⁴). Преодоление страха, как любая «силовая акция» занимает меньше времени, но является более тяжелым испытанием для чувствительного ребенка.

Преодоление страха и постепенное приучение

Вернемся еще раз к примеру Марины. Предположим, что ее родители собираются помочь ей избавиться от страха. Первый способ – сделать так, чтобы девочка подошла к собаке (или вольеру) и оставалась возле нее до тех пор, пока страх не уйдет. Такое испытание вызовет у девочки довольно сильный стресс, но если она его выдержит, страх будет побежден. *Преодоление страха «одним рывком»* – эффективный, но не всегда возможный метод.

Родители Марины вместе с консультирующим психологом избрали более медленный, но щадящий для ребенка путь – *метод «постепенного приучения»* к стрессовой ситуации. Реакция девочки на собак была крайне сильна, что было связано как с особенностями восприятия ребенка, так и с тяжестью ситуации, в которой произошел испуг. К тому же родители не сразу обратили внимание на то, что происходит с ребенком, и «реакция страха» успела закрепиться. Ребенка постепенно и последовательно провели через привыкание к изобра-

¹⁴ См.: Словарь.

жениям (рисункам и видеоматериалу), общение со спокойной и доброжелательной собакой, а затем добились полного устранения стрессовой реакции на собак. В более взрослом возрасте Марина так и не смогла полюбить собак, но страха больше никогда не испытывала.

Когда использовать каждую из указанных методик

Преодоление эффективно при работе с маленькими детьми с относительно слабыми, непродолжительными и нестойкими страхами.

► **Находясь в универмаге со своими родителями, четырехлетний мальчик был испуган внешним видом человека с грубым протезом руки, затынутым в черную кожаную перчатку. Родители пригласили этого мужчину (их соседа) в гости. Страх ребенка через некоторое время уступил место любопытству, а затем и симпатии.** ◀

К сожалению, дети более старшего возраста обладают достаточной сообразительностью и изворотливостью для того, чтобы улизнуть от любого родительского плана по преодолению. Случается, конечно, что высоко мотивированный ребенок добровольно соглашается на то, чтобы встретиться со своим страхом «лицом к лицу», и, используя навыки преодоления, остается вблизи источника тревожного состояния столько времени, сколько нужно для того, чтобы страх был преодолен. Но таких детей очень немного! *Нормальный сообразительный ребенок всеми силами старается улизнуть от попадания в неприятную для него ситуацию!*

Поэтому для детей старшего возраста с устойчивыми страхами обычно применяется постепенное приучение.

Система постепенного приучения

Система постепенного приучения к страху построена на том, что ребенок не сразу, «как в холодную воду», окунается в свой страх, а постепенно, путем медленных и последовательных шагов приучается переживать стресс и справляться с опасностью – действительной или мнимой.

Начните с обдумывания серии промежуточных шагов, которые соединят исходный уровень вашего ребенка с его реальным участием в опасной ситуации. Эти шаги должны быть достаточно короткими для того, чтобы ребенок добивался успеха на каждом этапе, и в то же время – достаточно длинными для того, чтобы каждый шаг заставлял ребенка хоть в какой-то мере напрягать свою волю. Обычно для родителей не составляет большого труда определить четыре или пять промежуточных шагов для каждой ситуации, которая внушает их детям страх.

Планируя процесс приучения к страху, рекомендуется использовать следующие советы:

1. Объясните ребенку, когда нужно переходить к очередному шагу. Такая инструкция укрепляет ощущение ребенка, что он контролирует ситуацию, делает цель более конкретной. А это, в свою очередь, способствует снижению уровня страха и повышению шансов на успех. Ваша похвала и подбадривание, гордость ребенка за выполненный труд, а также «вознаграждения» дают малышу стимул к выполнению намеченного плана. *Родительское одобрение даже частичного успеха обычно гораздо сильнее стимулирует ребенка к продолжению работы, чем настойчивые уговоры.*

2. Чем раньше ребенок пойдет на противостояние тревожной ситуации, тем меньше вероятность ее повторного развития, тем быстрее будет преодолен страх. Однако в том случае, если тревога вашего ребенка оставалась некоторое время без внимания, не отчаивай-

тесь. Ваш поезд не ушел. Даже длительные страхи могут стать слабее в течение нескольких месяцев, если ваш ребенок будет следовать четкой, сбалансированной и *последовательной* (!) программе.

3. Приучение действует особенно эффективно в тех случаях, когда ребенок должен противостоять угрожающей ситуации и своему страху регулярно и через короткие промежутки времени, желательно – каждый день. Составление такого плотного графика приучения может потребовать от вас некоторой дополнительной работы по планированию, – особенно если тревожная ситуация не относится к числу тех, с которыми ребенок сталкивается ежедневно. Например, родители ребенка с боязнью собак (мы уже несколько раз обсуждали похожий случай) могут договориться с каким-нибудь своим другом, у которого есть собака, о том, чтобы ребенок регулярно приходил к нему в гости и контактировал с собакой.

4. В момент, когда ваш малыш испытывает сильную тревогу, его не следует уводить от опасной ситуации. Облегчение, испытываемое ребенком в связи с его преждевременным уходом от тревожной ситуации, очень сильно. Следовательно, уже не раз почувствовав облегчение, чувствительный ребенок будет снова и снова искать утешения в бегстве от тревожной ситуации. При укреплении привычки к бегству преодолеть страх становится практически невозможно.

5. Удостоверьтесь в том, что каждый вы раз подводите ребенка к *одной и той же* ситуации. Это требование кажется очевидным, однако иногда родители при каждом очередном противостоянии все же слегка изменяют ситуацию. Например, при работе над фобией на собак следует иметь в виду, что пудель в тревожной ситуации – это не то же самое, что немецкая овчарка; старая, вяло передвигающаяся собака – не молодой, резвый пес; и, наконец, планируемое противостояние – это не неожиданная встреча с собакой на улице.

Одним словом, идеальная для большинства детей программа постепенного приучения состоит из ежедневных коротких шагов, которые предпринимаются вскоре после того, как обнаружена тревожность ребенка, и в соблюдении по крайней мере 20-минутного отрезка времени на каждое противостояние. Для того чтобы постепенная десенсибилизация была эффективной, интервал между противостояниями должен составлять не больше одной недели – в противном случае эффект постепенного привыкания угасает.

Наиболее частые вопросы родителей по поводу постепенного приучения

– Что делать, если мой ребенок боится чего-нибудь такого, что случается не каждый день (например, прививок или путешествия на самолете)?

Известно, что привыкание к редким событиям осуществляется гораздо сложнее, чем к обыденным, но все возможно. Начните с сообщения своему ребенку подробной информации о данном неприятном для него событии. Тревожные дети часто реагируют на такие разговоры демонстративным затыканием ушей.

Побудите своего ребенка к тому, чтобы он выслушал вас, – даже если для этого нужен какой-нибудь особый стимул. Применение в этом случае принуждения будет грубой ошибкой. Если ребенок начнет задавать вопросы, отвечайте на них; не стоит, однако, рассчитывать на то, что ваши объяснения полностью успокоят его – это было бы слишком просто для тревожного малыша. Идея состоит в том, чтобы сообщить ребенку разумную порцию неприятной информации, не втягивая его в спор. Если вы видите, что малыш слишком сильно расстраивается, остановитесь и дайте ему прийти в уравновешенное состояние: при этом вы можете использовать техники расслабления, которые будут изложены в следующих главах.

Как только ваш ребенок переварит полученную информацию (обычно это случается после нескольких дней бесед), мягко предложите ему сделать короткое релаксационное

дыхательное упражнение и представить, что он приближается к опасной для него ситуации. Поощряйте его к подробной визуализации всех подробностей опасной ситуации. Как только ситуация будет мысленно освоена, начинайте предпринимать реальные шаги (например, нахождение возле двери процедурного кабинета – для детей со страхом прививок или посещение аэропорта – для детей со страхом полетов) и уже на основе этих реальных шагов приступайте к приучению вашего ребенка.

– *Насколько сильной должна быть моя поддержка? Например, должна ли я быть рядом с ребенком в тревожных ситуациях?*

Этот вопрос волнует многих родителей. Нам всем хочется видеть своих детей самостоятельными, независимыми от нашей помощи. Ответ на вопрос может быть следующим.

Все зависит от плана, который вы разработали вместе с ребенком. Например, вы можете решить, что шаг 1 будет включать противостояние, в котором вы будете держать своего ребенка за руку, шаг 2 – противостояние, при котором вы будете находиться на расстоянии одного метра от него, шаг третий – противостояние, при котором вы будете находиться на расстоянии, допустим, в 10 метров, и заключительный шаг – противостояние при вашем полном отсутствии. Такая схема является достаточно щадящей, но при этом она не повышает зависимости ребенка от вашей помощи. С другой стороны, если вы сопровождаете малыша, потому что он попросил вас об этом, и это сопровождение не является частью плана, ребенок делает простой вывод, что страхам можно не противостоять в одиночку, если уговорить папу или маму приблизиться к месту страха вместе. Ясно, что такие выводы повышают зависимость.

– *Можно ли позволить ребенку рассказать о тревожащих его вещах, и даже спровоцировать его сделать это? Не поможет ли это?*

Может помочь, но совсем не обязательно. Расхожее мнение о том, что подробное «выкладывание» чувств решает сразу все психологические проблемы, – это миф. Применительно к чувствительному ребенку этот метод может оказаться несостоятельным по двум причинам.

Во-первых, тревожные дети часто не могут или не хотят рассказывать о своих страхах, более того – они частенько настойчиво избегают разговоров на эту тему. Ребенок может не до конца понимать, в чем причина страха, и/или может стыдиться своей проблемы. Поэтому заставлять ребенка рассказывать о своих чувствах – это, в общем, бесполезное дело.

Во-вторых, разговор о тревожных чувствах иногда только усугубляет эти чувства. Особенно это утверждение справедливо в тех случаях, когда ребенок пытается отсрочить столкновение с опасной ситуацией с помощью вопросов типа «А что, если...?» (см. раздел 16). Чем больше родители пытаются успокоить такого ребенка, тем больше вопросов типа «А что, если...?» приходит ему в голову. В конце концов, родители отказываются от намерения получить полную информацию о чувствах своего впечатлительного ребенка. И это – поражение. Причем и ребенка и родителей!

– *Что, если страх настолько силен, что при столкновении с ним ребенок впадет в депрессию, и даже попытается совершить самоубийство?*

Этот вопрос часто задают родители, которые сами в какой-то степени склонны к тревожности и не верят в возможности своих детей.

Тревожные дети не впадают в депрессию и не пытаются совершить самоубийство в тех случаях, когда они *противостоят своим страхам*, – если только при этом не действуют какие-либо иные, отличные от тревожности, психологические факторы. В долгосрочном плане ощущение выполненной задачи, возникающее от противостояния страху, способствует повышению самооценки и, следовательно, *снижает риск возникновения депрессии*.

Если ваш ребенок пал духом от многократных безуспешных попыток противостояния страху, следует снизить темп приучения, разбить программу на более «мелкие» и постепен-

ные шаги, сделать эти шаги соответствующими духовным силам вашего ребенка. Главное, – это не отказываться полностью от намеченного плана, поскольку это может вызвать у вашего ребенка ощущение беспомощности и, следовательно, снизит шансы на дальнейший успех.

16. Стимулирование смелого и желательного поведения

Большинство детей не хотят добровольно подходить к источнику своего страха. Многие выражают это нежелание очень энергично! Система «наград за смелость» побуждает детей на противостояние тревожным ситуациям.

Некоторые страхи преодолеваются с помощью внутренних стимулов. Ребенок может сказать себе:

«Другие ребята могут подумать, что я плакса, если я этого не сделаю»,

или

«Мне очень не хочется идти к врачу [или, допустим, к психологу]. Но если я смогу пойти сейчас, то мне больше не придется к нему идти».

Некоторые дети преодолевают свои страхи, используя для этого только внутренние стимулы.

Родительская похвала также является прекрасным стимулом. Некоторые тревожные дети так хотят угодить своим родителям, что меняют свое поведение просто в ответ на родительскую похвалу. Похвала особенно эффективна в тех случаях, когда ребенку объясняют, *за что именно* его хвалят, не ограничиваясь общей фразой «Ты поступил хорошо». Постарайтесь выяснить и реально оценить, что ребенок придумал и сделал для того, чтобы выполнить задачу, хвалите его за выбранную тактику, гибкость, мужество, позитивное отношение к неприятностям и т. п. Это повысит вероятность того, что подобные приемы смогут быть им использованы и в дальнейшем – уже для достижения других успехов.

Системы стимулов

Для того чтобы тревожные дети приобрели навык справляться со своими страхами, им может понадобиться, кроме внутренних стимулов и похвал, еще и определенная специально планируемая система стимулов. Полезность такой системы объясняется очень просто: люди склонны к выполнению каких-либо действий, если ожидается приятный результат. Это простое правило может быть реализовано двумя способами.

1. Для *побуждения к совершению желательного поступка* надо либо дать что-нибудь приятное после того, как он выполнен, либо убрать что-нибудь неприятное после того, как он выполнен. Разрешить ребенку пойти гулять после выполнения домашней работы – это пример получения приятного (прогулка) после выполнения желательного действия (домашняя работа). В то же время, если ребенку не нравится сидеть одному дома, позволение играть вместе с другими детьми может рассматриваться как устранение неприятного (пребывание в одиночестве) после выполнения желательного действия (домашняя работа).

2. Для *устранения побуждения к совершению нежелательного поступка* надо либо лишить ребенка чего-то приятного в тот момент, когда он совершает этот поступок, либо пригрозить ему чем-то неприятным, что произойдет, если он совершит этот поступок. Игнорирование кричащего ребенка может рассматриваться как лишение приятного (родительское внимание), когда ребенок начинает вести себя нежелательным образом. Многие родители применяют этот принцип, оставляя капризных детей в их комнате на пять или десять минут в качестве наказания за нежелательное поведение. Любое наказание ребенка за плохое поведение может служить примером неприятного последствия.

Системы стимулов могут включать в себя некоторые материальные поощрения, и это вполне нормально. Удобным подходом является вручение жетона или «фанта» за каждый желательный поступок. Эти предварительные награды собираются для того, чтобы затем обменять их на вполне материальную вещь, о которой родители и ребенок договариваются заранее. Если желательный поступок не совершается, «фанта» не выдается. При этом важно воздержаться от комментариев, чтобы не отбить у ребенка желание получать наклейки-этикетки. Если система стимулов применяется в сочетании с постепенным приучением, родители могут выдавать больше «фантов» за более трудные шаги.

Системы стимулов работают лучше, если:

1. *Форма поведения, за которую полагается вознаграждение, точно определена.* Например, указания типа «Будь умницей», «Хорошо себя веди» не точны. Лучше сказать, например: «За пять минут до ухода в школу не плакать и не капризничать».

2. *Подарок, который получит ребенок, должен иметь ценность в его глазах.* Вы знаете своего ребенка лучше кого бы то ни было. Если малыш лучше реагирует на предоставление ему свободного времени, чем на получение «призов», используйте в качестве награды свободное время.

3. *Награда выдается немедленно (или как можно скорее) после того, как желаемый поступок совершен.* У ребенка иное ощущение времени, чем у взрослого. Задержка с награждением всего на несколько часов представляется шестилетнему ребенку вечностью и снижает эффективность системы стимулов.

4. *Система должна быть простой и логически последовательной.* В большинстве систем внимание каждый раз сосредоточивается на одной или на двух формах поведения. Если поощряемых поступков больше, система становится слишком сложной для ребенка и слишком трудоемкой для родителя.

5. *Для сохранения последовательности реагируйте на выполнение каждого шага одинаково* (включая жесты, интонацию и пр.), убедитесь в том, что каждый из ближайших взрослых родственников демонстрирует похожую реакцию.

6. *Награды невелики, но присуждаются достаточно часто.* Небольшие, часто выдаваемые награды действуют лучше, чем обещания большого подарка в отдаленном будущем. Имейте в виду, что для детей все, что позже, чем через неделю, представляется отдаленным будущим.

Кроме того, не забывайте, что разногласия между членами семьи по поводу применения этих систем снижают их эффективность. Пререкания детей с родителями по поводу наград также не способствуют эффективности системы. Некоторые родители наказывают своих детей за пререкания, отбирая у них часть уже заработанных наклеек. Иногда этот прием срывает, и ситуация больше не повторяется: многое зависит от характера ребенка.

Помните, что независимо от используемой системы поощрения, для всех детей огромное значение имеют похвалы родителей и их собственное удовлетворение от проделанной работы.

Полезность стимулов

Системы стимулов способствуют повышению детской самооценки. Они также позволяют сосредоточить внимание именно на хороших поступках, а это, как известно, лучше действует на ребенка, чем подчеркивание его недостатков и промахов. В дальнейшем дети, поведение которых доставляло так много огорчений их родителям, будут примерно так же оценивать свои поступки, как в свое время делали их родители.

Системы стимулов могут быть полезны еще в одном отношении: они способствуют уменьшению разногласий в семье. Поскольку правила системы ясны каждому, семейные вза-

имодействия по поводу поведения детей становятся более конкретными и менее насыщенными эмоциями. Если ребенок совершает желательный поступок, ему полагается награда. Если ребенок не совершает желательного поступка, награда не полагается. Все просто и ясно!

Надобность в суровых выговорах и наказаниях таким образом отпадает. В начале введения системы у ребенка может появиться намерение устроить скандал по поводу не полученных наград, но когда он видит, что родители сохраняют спокойствие и последовательно придерживаются системы, то скоро успокаивается и соглашается с правилами.

Наиболее частые вопросы родителей по поводу стимулирования

– Мне это кажется неправильным – подкупать ребенка подарками. Не испортит ли это его?

В работе с чувствительным ребенком награды используются для того, чтобы поощрить его противостоять ситуации, вызывающей страх. Если ребенок не пойдет на это противостояние, он не получит награды. Таким образом, ребенок узнает, что награды зарабатываются «совершением чего-нибудь» – примерно так же, как взрослые получают деньги за ежедневную работу. Ребенок понимает, что жизнь – это не сплошная раздача наград. Поэтому нет смысла волноваться о том, что награды испортят ребенка. Это не взятка, которую дают за совершение незаконного дела. Награда – это «компенсация морального ущерба» за хорошо выполненную работу. В ней нет ничего предосудительного.

– Мой ребенок постоянно требует дорогие подарки. Как мне поступать?

Поскольку небольшие, но часто выдаваемые награды эффективней дорогих и редких, при введении системы стимулирования у вас отпадет необходимость покупать дорогие вещи. Некоторые дети показывают себя материалистами даже в младшем возрасте. Составьте достаточно большой список вещей, каждая из которых может быть подходящим для запросов вашего ребенка подарком, и предложите ему выбрать. Время, которое вы проводите вместе, и ваше внимание также могут быть прекрасным подарком. Поход в кино – не худшее поощрение, чем дорогая игрушка. Многие дети при выборе поощрения предпочитают подаркам просмотр любимой телепрограммы или час игры на компьютере. Дети постарше часто хотят получить награду в виде каких-то, пусть небольших, карманных денег, которыми можно распорядиться по своему усмотрению. Ваш ребенок что-нибудь коллекционирует? Добавление недостающего экземпляра в коллекцию также может стать очень ценным для него подарком.

Если ваш ребенок требует подарков, которые превышают ваши возможности, или «торгуется» с вами по поводу «наград», значит, он не так беспомощен в этом мире, как вам кажется, и способен манипулировать вами лучше, чем вы способны контролировать его поведение. Это не повод делать все новые дорогие подарки. Это повод поразмыслить над всей системой ваших отношений с детьми и подходом к воспитанию...

– Что, если мой ребенок не сможет контролировать свои страхи?

Когда страхи сопровождаются такими физическими реакциями, как рвота, желудочные боли, предобморочное состояние, ребенок может оказаться не в состоянии контролировать свою реакцию. Навыки преодоления должны начинать «работать» на более слабых стимулах, в более «преодолимых» ситуациях.

► Наташа физически боялась засыпать одна в комнате, причем было в комнате темно или включен ночник – роли не играло. Стоило ей остаться одной, как возникали жжение в желудке и сильная тошнота. Впервые это случилось, когда она заболела, будучи в гостях

у тети, а мама в это время была в отъезде. Теперь каждый вечер у нее случались приступы тошноты. Она в отчаянии звала маму, как только чувствовала, что это должно произойти, а после рвоты лежала, прижавшись к ней, час и больше – пока не засыпала. Вся эта процедура каждый вечер (!) занимала около двух часов.

Был разработан план, осуществление которого должно было помочь девочке справиться с тревожной ситуацией. Поскольку период времени после рвоты был для Наташи самым тяжелым, было решено начать с первой части всей процедуры – с момента появления тошноты и собственно рвоты.

Специальные стимулы были направлены именно на эту часть. Благодаря положительному подкреплению девочка вскоре могла самостоятельно добираться до ванной комнаты, а когда приступ рвоты заканчивался, возвращалась в свою комнату и только тогда звала маму. Та сразу приходила, довольная наметившимся прогрессом. Теперь мать не так уставала и не так сердилась, как раньше, поэтому она была в состоянии утешить Наташу гораздо быстрее и искреннее, чем раньше, девочка научилась легко засыпать уже через несколько минут после прихода мамы. Ночные посещения ванной комнаты продолжались еще два месяца, пока благополучно не закончились без особого участия родителей. ◀

– Так что же, теперь надо будет всегда подкреплять хорошее поведение наградами? А без наград ребенок уже никогда не будет хорошо себя вести?

Во-первых, награды ребенок должен получать в рамках «четко оговоренных соглашений», а не по любому поводу.

Во-вторых, вы сами почувствуете, когда от наград можно перейти просто к похвалам, которые, как уже говорилось, тоже могут быть достаточными стимулами. Единственное, не стоит брать пример с некоторых родителей, прекращающих выдачу наград до того, как завершена программа. Ребенок рассчитывал на определенное количество наград, и он должен их получить. Иначе малыш будет чувствовать себя несправедливо обиженным, а это неизбежно скажется на результатах работы.

Со временем перенесите центр приложения своих усилий с родительского стимулирования на внутреннее стимулирование самого ребенка. Помогите ему оценить результаты, обратите внимание на прогресс. Обсудите с ним, насколько удачно он противостоял тревожной ситуации и как нужно поступать в следующий раз для того, чтобы результат был еще лучше. Постарайтесь помочь ребенку найти хотя бы что-нибудь положительное в каждом выполненном шаге. Помните, что даже попытка противостоять тревожной ситуации лучше, чем бездействие. От вопросов, касающихся того, как выполнены те или иные шаги, можно перейти к обсуждению того, как осуществляется программа в целом. Цель такой тактики состоит в том, чтобы через ознакомление с сутью, целями и конкретными шагами программы дать ребенку возможность действовать в противостоянии тревожной ситуации более самостоятельно.

Таким образом, когда вы почувствуете, что надобность в особых стимулах отпадает, начните развивать в ребенке способность к самооценке и к установлению собственных внутренних стимулов к хорошему (в данном случае – смелому) поведению.

17. Вызывающее поведение и способы воздействия на него

Подобно другим детям, тревожные дети иногда ведут себя вызывающе и даже агрессивно по отношению к своим родителям. Они способны огрызаться, вступать в пререкания, возражать, настаивать на своих способах решения тех или иных вопросов или даже устраивать скандалы. Вызывающее поведение детей связано с их стремлением к самовыражению, к попытке мысленно отделить себя от своих родителей, и даже с процессом взросления.

Причины вызывающего поведения

Вызывающее поведение приобретает особенно резкие формы у тех чувствительных детей, которые имеют сильную потребность в том, чтобы контролировать каждый элемент своего окружения. Откуда идет эта потребность? Мы знаем, что тревожные дети сильно и быстро расстраиваются при переменах в окружающей обстановке. Некоторые настолько не верят в свою способность приспособиться к изменениям, что стремятся остановить перемены во что бы то ни стало. Они спокойны лишь когда рядом с ними не происходит никаких изменений и окружающая их среда является абсолютно предсказуемой¹⁵.

К сожалению, такое положение вещей далеко от реальности. В результате, эти дети привыкают к постоянной борьбе за то, чтобы другие люди вели себя согласно их желаниям, – для того, чтобы не сталкиваться с чем-то непредсказуемым. В процессе этой борьбы они становятся очень дерзкими и нервными.

А теперь умножьте желание ребенка сохранить неизменность окружающего мира на его избалованность (которая часто присутствует в ситуации гиперопеки) и его опыт в этой борьбе (и способность манипулировать родителями) – и вы получите очень неприглядную картинку, которая будет близка к реальной!

Исправление вызывающего поведения

В том случае, если дерзость является незначительной, лучше проигнорировать этот выпад – для того чтобы избежать его повторения в более демонстративной форме. Если вы сделаете ребенку замечание по поводу незначительной дерзости, это лишь подтолкнет его к ненужному препирательству.

Если дерзость, на ваш взгляд, значительна и совершенно неуместна, попробуйте лишить ребенка чего-то, однозначно для него приятного (например, вашего внимания – отправив на некоторое время в его комнату), или назначьте ему «штраф», например в виде лишения возможности смотреть какую-либо телепрограмму или удержания обычно выдаваемой на карманные расходы суммы. (Эти действия будут соответствовать правилам по стимулированию «правильного» поведения, которые мы только что обсудили.)

Наказания, конечно, следует выбирать согласно возрасту ребенка. Для детей младшего возраста вполне эффективна «ссылка» в другую комнату (допустим: пятилетних детей – на пять минут, десятилетних – на десять). Для подростков будет более ощутимым «материальный урон».

Такое обращение с детьми, чьи дерзкие выпады связаны с их тревожным состоянием, может показаться слишком строгим, однако вызывающее поведение является неприемлемым, поэтому родители должны ему противодействовать. Надо иметь в виду, что людей, непосредственно не связанных с вашей семьей (например, педагогов), может совершенно не интересовать тревожное состояние ребенка, затеявшего скандал.

Для детей, которые часто демонстрируют вызывающее поведение, можно использовать подход, условно названный «Раз-два-три». В нем нет ничего сложного. Ребенку, кото-

¹⁵ Эта черта тревожных детей настолько похожа на «страх новизны» и тенденцию к сохранению постоянства обстановки у аутичных детей, что механизмы этого расстройства еще обязательно найдут своих исследователей.

рый продолжает плохо себя вести, вы говорите твердым, но эмоционально нейтральным голосом: «Один» – и ничего больше, затем «Два» – и ничего больше, а затем вы произносите «Три» – и назначаете ему пятиминутную «ссылку» в детской комнате. На многих детей этот прием действует так убедительно, что уже на счете «Один» они приходят в норму. Эффективность этого подхода со временем снижается, но все же, как показывает практика, им можно успешно пользоваться, по меньшей мере, недели три – а это большой срок в семейных конфликтах, за который они могут и вовсе исчерпаться.

18. Маленький пессимист

Многие дети проводят большую часть своего времени в беспокойном состоянии. Они выуживают разного рода устрашающую информацию из книг, газет и телепрограмм, а затем повторяют ее себе и другим. Начав беспокоиться по поводу какого-либо события, они уж не могут остановиться. Часто они обращаются с «наболевшим» к своим родителям, в результате получается примерно такой диалог с бесконечными «А что, если...»:

Ребенок: А что, если грабитель вломится в нашу квартиру?

Родитель: Не вломится. Наша дверь хорошо запирается.

Ребенок: Но все же, если ему это удастся?

Родитель: Мы вызовем милицию.

Ребенок: Ну а если грабитель перережет телефонные провода?

Родитель: Мы покричим в окно и милицию вызовут соседи.

Ребенок: А если и у них не будет работать телефон?

Родитель: Тогда вызовет кто-нибудь из дома напротив...

Ребенок: Ну а если...

Родитель: Хватит, не валяй дурака!

На этом этапе общения родителю обычно бывает неловко оттого, что он не смог успокоить ребенка и даже начал на него сердиться.

Уловив сердитый тон голоса родителя, ребенок тревожится еще больше и еще настойчивей добивается ответа на мучительные для него вопросы. По мере того, как взаимодействие между ребенком и родителем приобретает все более эмоциональный характер, родитель все явственнее ощущает свою беспомощность в обращении со своим чадом. Многие родители признаются, что в таких случаях они уходят в другую комнату – чтобы в приступе злости не ударить донимающего бессмысленными вопросами ребенка. Но уход от проблемы, как вы уже знаете, не приближает человека к ее решению, поэтому давайте попробуем понять, что движет таким беспокойным ребенком.

Как думают беспокойные дети?

Беспокойные дети думают несколько иначе, чем обычные. Порой кажется, что у них есть особый дар, позволяющий им выискивать и запоминать наиболее устрашающие и угнетающие ситуации. Исследования, проводимые с участием беспокойных детей всех возрастов, показывают наличие у всех них особой *избирательной памяти* на внушающие страх ситуации. Кроме того, они, как правило, слишком низко оценивают свою способность противостоять этим опасным ситуациям, что еще больше усиливает их страх. И, наконец, большинство этих детей не живет в настоящем времени. Они либо фокусируют свое внимание на прошедших событиях – имевших место в действительности или придуманных ими самими, либо размышляют над теми неприятностями, которые, по их мнению, должны произойти с ними в будущем. Это беспокойство, устремленное в прошлое или будущее, мешает им нормально воспринимать то, что происходит рядом с ними в данный момент времени.

Некоторые дети упорно не признают, что испытывают беспокойство, хотя их напряженность очевидна. У детей младшего возраста такое поведение можно объяснить тем, что они просто не понимают, что такое беспокойство. Дети постарше могут ничего не говорить о своих переживаниях, ограничиваясь в предчувствии грядущих неприятных событий жалобами на недомогание. Чаще всего дети и подростки в этих жалобах указывают на «сосание под ложечкой», летучие боли в брюшной полости и расстройства стула, головные боли.

Если это случается часто, ребенок чувствует постоянную усталость и становится раздражительным. Наконец, постоянная озабоченность и отсутствие нормального сна приводят к тому, что у многих детей ослабевает способность сосредоточиваться на нужных вещах, – до такой степени, что это состояние иногда принимают за самостоятельную медицинскую проблему – расстройство внимания (об этом мы более подробно будем говорить во второй части книги). Особенно часто расстройство внимания (в серьезном медицинском смысле) приписывается демонстрирующим постоянное беспокойство мальчикам.

Интересно, что именно мысль о *предстоящем* неприятном событии вызывает у детей указанные выше медицинские симптомы. Как только событие состоялось – симптомы исчезают. Событие оказалось вовсе не таким страшным, каким оно представлялось ребенку. В конце концов беспокойному ребенку удается справиться со своим беспокойством, и этот успех значительно снижает присущее ему чувство беспомощности.

Отвлечение внимания от предмета беспокойства

Для того чтобы снизить уровень беспокойства у постоянно переживающих детей, родители должны прилагать определенные усилия. Многие родители отвлекают своих детей от предмета их озабоченности, предлагая им заняться каким-нибудь любимым делом (допустим, почитать книгу или посмотреть детскую телепрограмму). Такая тактика может быть вполне оправдана в том случае, если в данный момент вы заняты. Иногда дети придумывают себе развлечение сами. Однако следует иметь в виду, что с беспокойствами надо обращаться так же, как с описанными ранее тревогами, то есть им нужно противостоять. Тогда ребенок станет менее чувствителен к воображаемым предшествующим событиям. Он перестанет *бояться жить!*

Формы «тревожного» мышления

Чтобы совладать с беспокойством, следует несколько изменить образ мышления ребенка. Искаженные представления, вызывающие озабоченность, следует заменить на нечто более адаптивное и реалистичное. Однако прежде чем начать учить беспокойных детей новому стилю мышления, следует задуматься над тем, как мы, взрослые, иногда при помощи своих искаженных представлений усложняем свою жизнь, делая ее гораздо более опасной и тяжелой, чем она есть на самом деле. Ниже приведен целый список наиболее частых логических искажений, которыми в одинаковой степени руководствуются в своей жизни и взрослые люди и дети:

1. *Произвольная логическая последовательность* – это процесс формирования такого толкования ситуаций, событий или переживаний, в котором отсутствует реальное подтверждение вывода (заключения) или в котором вывод (заключение) противоречит очевидности.

Например, Анна думает: «Лена не поздоровалась со мной утром; это значит, что она меня ненавидит». И это несмотря на то, что Лена всегда была дружески расположена к Ане, и до сих пор никогда не проявляла по отношению к ней ни малейших признаков недружелюбия.

2. *Выборочное заключение.* Процесс фокусирования внимания на детали (обычно негативной), взятой вне контекста, при игнорировании других, более значительных черт ситуации.

Например, публичный оратор срывает бурю аплодисментов, но тут же, заметив в зале вздремнувшего человека, делает заключение: «Человек спит, значит, моя речь усыпляет».

3. *Чрезмерное обобщение.* Процесс получения обобщенного вывода на основе одного-единственного случая.

Например, Игорь не смог попасть мячом в ворота и тут же решил: «Да, лучше мне и не пробовать играть в футбол».

4. *Преуменьшение или преувеличение.* Сильная недооценка событий, предметов или качеств (допустим, личных достижений или способностей) или сильное преувеличение внешних обстоятельств (часто в связи с травмой или недомоганием), когда человек делает самый пессимистический вывод из рассматриваемой ситуации.

Например, Марина (которая боится собак) думает: «Эта улица полна злых собак [преувеличение опасности], и я никак не смогу защитить себя [преуменьшение своих возможностей]».

5. *«Черно-белое мышление».* Стремление интерпретировать вещи в абсолютных, «черно-белых» терминах, без допущения какой-либо неопределенности или двойственности.

Например, Саша думает: «Нина приняла мою сторону в споре, а Лена нет. Значит, Нина – настоящий друг, она хорошая, а Лена нет». В этом случае недостатки Лены и достоинства Нины совершенно не принимаются в расчет.

6. *Принятие на свой счет.* Необоснованное представление человека о том, что некое событие имеет к нему непосредственное отношение.

Например, человек слышит, как кто-то смеется за его спиной, и думает: «Это он смеется над моим внешним видом».

7. *Эмоциональное рассуждение.* Выражение эмоции вместо изложения фактов.

Люди в состоянии депрессии часто думают так: «Я чувствую себя полным неудачником. Я и есть неудачник». Слишком чувствительные люди часто думают так: «Я ничего не могу поделать со своими нервами. Я чувствую, что мне не удастся справиться с этой ситуацией».

А вот некоторые варианты ложных суждений, наиболее характерные для детей и подростков:

1. *Ложное представление об ответственности.* Представление о том, что кто-то несет ответственность за ваши проблемы, или что вы несете ответственность за проблемы других.

Например, Роберт слышит, что родители ссорятся, и думает, что это из-за него.

2. *Ложное представление о справедливости.* Уверенность в том, что справедливы только ваши собственные действия и желания.

Например, Женя, который всего на год старше своей сестры, говорит матери: «Я старше, поэтому я не хочу ложиться в то же время, что и она. Это несправедливо».

3. *Ложное представление об исключениях.* Уверенность в том, что другие должны (или могут) сделать для вас исключение – чтобы вам было удобно и приятно.

Например, Даша думает: «Я попрошу учительницу, чтобы она вернула мне проверенную работу уже сегодня, а не завтра, как всем. Тогда я смогу спокойно спать».

**ПРЕЖДЕ ЧЕМ ДУМАТЬ О ТОМ, КАК ПОМОЧЬ
СВОИМ ДЕТЯМ СПРАВИТЬСЯ С ЭТИМИ ИСКАЖЕНИЯМИ
ОБЪЕКТИВНОЙ КАРТИНЫ МИРА, ПРИЗНАЙТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ**

СУЩЕСТВОВАНИЯ ПОДОБНЫХ ИСКАЖЕНИЙ В СОБСТВЕННОМ СОЗНАНИИ.

Большинство людей подчиняются этим искажениям автоматически, совершенно не задумываясь о том, что вокруг «кривые зеркала». Некоторые настойчиво отрицают возможность появления у них таких искажений. Однако попытайтесь как-нибудь, когда вы будете испытывать беспокойное или напряженное состояние, остановить и проанализировать ход своих мыслей. Весьма вероятно, что в ходе своих рассуждений вы обнаружите пару примеров, иллюстрирующих искажения из только что прочитанного вами списка. Кстати, взрослые люди, «поймав» себя на подобных логических упущениях, тут же находят совершенно уникальную по своей универсальности «лазейку-оправдание»: «Это не логика, это интуиция». Увы, на самом деле, это не интуиция, а просто логическая ошибка.

Вам придется постараться: ведь *трудно научить ребенка думать логически правильно, если вы сами всю свою жизнь совершаете поступки вопреки логике*. Поскольку эта техника практически исчерпывается «внутренним разговором» с самим собой, то обычно ее называют *внутренним диалогом на преодоление*.

У подобного внутреннего диалога есть несколько правил, описывающих правильную последовательность действий. Сначала надо выявить логические несоответствия. Затем обсудить их с самим собой с позиции «наблюдателя», глядя на них издалека, а не будучи непосредственно в них вовлеченным. Последняя часть самая трудная – полученные в результате подобного обсуждения выводы надо воплотить в жизнь.

Моделирование «правильных» форм мышления

Моделирование – эффективный способ мотивировать ребенка мыслить логически верно. Как показывают многочисленные исследования, дети не всегда делают то, что вы им говорите, но обычно они стараются *подражать* вам, используя в качестве образца ваши *поступки*. Если вы произнесете вслух какую-нибудь мысль, и в то же время подкрепите ее своими поступками и суждениями на другие темы, используете на практике, чтобы исправить допущенное вами нарушение логики, – велика вероятность, что слушающий вас ребенок станет рассуждать, подражая вам.

Например:

«Я беспокоюсь о завтрашнем отчете на совещании, но все же я думаю, что отчет будет принят. В конце концов, я не первый год отчитываюсь за проделанную работу, и этот год не хуже других. Кроме того, я знаю многих из тех, кто придет, и не думаю, что они будут сильно придирааться. Мне даже кажется, что они будут рады тому, что в этот день отчитываюсь я, а не они».

Если этот пример кажется вам слишком искусственным, придумайте что-нибудь более похожее на собственный внутренний диалог на преодоление. Например, возвращаясь домой, представьте, что легкий снежок скоро превратится в снежный буран. Вы можете предположить, что большинство детей испытали бы тревогу в подобной ситуации, поэтому будет благоразумно добавить что-нибудь вроде: «Ой-е-ей, какой сильный снег. Но ничего, у нашей машины «зимняя» резина, и я думаю, что все будет нормально, как неделю назад, когда мы в ливень ехали к бабушке. В случае чего съедем на обочину, подождем, пока снегопад станет тише».

Подобная «моделирующая» фраза обязательно должна содержать три информационных блока:

1. Спокойное описание ситуации.
2. Спокойное описание успешного решения подобных ситуаций в прошлом.
3. Альтернативное решение на тот случай, если что-то пойдет не так.

Моделирование особенно полезно для тех тревожных детей, которые совершенно отказываются говорить о своих страхах, – даже с самыми разумными и добрыми родителями. Им становится не по себе от одних только мыслей о предмете своего страха или тревоги. От переживаний у детей «перехватывает голос» и сохнет во рту, поэтому им даже физически трудно говорить о своих страхах. Каковы бы ни были причины того, почему дети не желают сами говорить о том, что вызывает у них тревогу, они все же слушают, что говорят другие, следят за мимикой и жестами окружающих. Некоторые дети таким образом избавляются от своих страхов, даже не признавая в этом заслуги своих заботливых родителей.

Методы помощи беспокойным детям

Несмотря на все ваши усилия смоделировать реалистичный образ мыслей вашего ребенка, вам все же придется время от времени сталкиваться с беспокойством и с бесконечными «А что, если?...» Склонность чувствительных детей заострять внимание на самых тревожных аспектах ситуаций не может исчезнуть за один день. В этой главе мы разберем способы, которые помогут «маленьким пессимистам» обрести уверенность и оптимизм.

Для начала рассмотрим типичную ситуацию, в которой чувствительный ребенок демонстрирует беспокойство. Предположим, учительница «встала не с той ноги» и поэтому отчитала вашего ребенка за болтовню на уроке.

Среднестатистический ребенок подумает: «Елена Петровна сегодня не в духе. Лучше не попадаться ей на глаза».

Чувствительный ребенок подумает: «Она кричит на меня. Значит, она ненавидит меня. Она постарается задать мне такой вопрос, чтобы я засыпался и получил двойку. А уж если я засыплюсь, то уже никогда не выкарабкаюсь. И не видать мне больше хороших оценок. Что же мне делать? Так жить невозможно!»

Чувствительный ребенок, освоивший методику преодоления трудностей методом *внутреннего диалога*, подумает: «У Елены Петровны может быть много причин, чтобы так кричать на меня. Вовсе не обязательно, что она меня ненавидит. А если даже и так, что с того? Не убьет же она меня. Самое плохое, что она может мне сделать, – это снизить оценку. Даже если она это сделает, я потом исправлю оценку, не всегда же она будет в плохом настроении. А, кроме того, есть и другие учителя, которым я нравлюсь: они наверняка поставят мне хорошие оценки. Нет смысла расстраиваться. Надо пойти посмотреть, что вообще в классе происходит».

Как убедить ребенка в том, что ситуацию надо обдумывать именно так?

Пожалуй, уговоры здесь не помогут. Чувствительные дети вообще почти не поддаются на уговоры. Однако вы можете помочь своему ребенку овладеть реальной ситуацией, вызывающей у него тревогу, при помощи логически правильного рассуждения. Способствующий преодолению трудностей *внутренний диалог* основан на реалистичной оценке угрожающей ситуации.

Люди, успешно преодолевающие трудности, приобретают некий «экспериментальный» подход к жизни. Сталкиваясь с опасной ситуацией, они делают своеобразную проверку, спрашивая себя: «Мой страх действительно основан на реальной опасности, или я просто боюсь неизвестно чего?»

Если выясняется, что опасность действительно существует, принимаются соответствующие меры для ее устранения. Если становится понятно, что реальная опасность отсутствует, то есть страх обусловлен чувствительностью ребенка и неизвестностью, применяется методика преодоления трудностей через *внутренний диалог*. Ваша помощь имеет двойную пользу – она побеждает пессимизм и беспокойство, а также показывает детям, что вы принимаете их чувства всерьез и что вы согласны разделить с ними их заботы.

Если ваш ребенок говорит, что в чулане прячется привидение, не спорьте с ним, – просто откройте чулан и проверьте, есть ли там кто-нибудь.

Если ваш ребенок боится пожара, который может произойти в вашем доме, – научите его тушить костер.

Назови страх по имени!

Предположим, вы уже проверили обоснованность беспокойств своего ребенка, и он знает, так же как и вы, что беспокойство было «надуманным».

Найдите название для того, что беспокоило и, может быть, еще будет беспокоить ребенка. Название нужно для того, чтобы вы при надобности могли использовать его в вашей совместной беседе о причине беспокойства ребенка. Назовете вы это чувство тревогой, расшалившимися нервами, страхом или стрессом – ребенок это никак не воспримет. Старайтесь не унижать чувства ребенка. Не говорите, например: «Это просто у тебя в голове», «Это тебе приснилось». Надо, чтобы ребенок принял выбранное вами название для испытываемого им чувства или придумал его сам. Ребенок, пожалуй, согласится, если вы присвоите его проблеме имя, назовете ее, персонифицируете.

Со страхом, который имеет название («имя», смешное прозвище, забавную кличку), ребенку гораздо легче справиться. Благодаря названию тревоги приобретают конкретную форму. Иногда дети просто не могут отделить себя от своего страха. Название ставит границу между ребенком и его беспокойством – а появление границы *отодвигает* это явление от ребенка.

Такая тактика полезна и для вас: благодаря ей вы можете более активно участвовать в процессе преодоления тревоги вашим ребенком. Кроме того, вы можете использовать название для того, чтобы помочь ребенку научиться распознавать тревожное состояние. В отличие от взрослых, дети часто не понимают, что многие их мысли, чувства и даже физические ощущения возникают вследствие тревожности.

В то утро, когда вашему ребенку придется, предположим, впервые идти в новую школу, у него может участиться дыхание. Не исключено также, что у него возникнут тошнота, головокружение, покалывание в ладонях; эти явления связаны с учащенным дыханием, которое медики иногда называют гипервентиляцией. Если вы объясните малышу, что все испытываемое им – признаки тревоги, волнения, а не какой-то неведомой опасной болезни, он поймет, особенно, если у него уже есть некоторый опыт противостояния тревогам. Исчезновение симптомов после объяснения истинной причины их возникновения будет способствовать дальнейшему успокоению и будущему повторению ситуации в более слабой форме.

Преодоление тревожности посредством внутреннего диалога

После того как вы присвоили страху имя, ребенок может начать работать над способом преодоления трудности через внутренний диалог. Как правило, внутренний диалог тревожных детей содержит четыре вопроса:

1. Может ли то, чего я боюсь, случиться на самом деле? (Напомним, что если это событие не происходило вообще или происходило очень редко в прошлом, то вероятность его возникновения в настоящем очень мала.)
2. Какие объяснения происходящего существуют?
3. Даже если произойдет худшее, насколько оно будет плохим? Как бы я справлялся с этой ситуацией?
4. Есть ли какое-нибудь средство, которое помогло бы мне справиться с этой ситуацией? Если нет, то что я могу сделать, чтобы больше не думать об этом?

Ответы на эти вопросы могут быть утешительными, если судить по примеру на преодоление трудной ситуации с участием учительницы Елены Петровны.

Четыре вопроса могут быть сведены к двум:

1. О чем я могу *подумать* для того, чтобы больше не беспокоиться?
2. Что я могу *сделать* для того, чтобы больше не беспокоиться?

Упражнения на *расслабление* и на *отвлечение от тревог*, подготавливающие к рациональным размышлениям, мы рассмотрим дальше (в разделе 20).

«Силовое решение»

Этот метод вызывает неоднозначную оценку педагогов и психологов, но частенько оказывает совершенно чудотворное действие. Одно предупреждение: не надо использовать его как универсальный инструмент везде и всюду.

Поясним суть метода на примере. Если вернуться к диалогу, приведенному в начале этого раздела, то после вопроса ребенка: «А что, если к нам влезет грабитель?», следует реплика отца – «Я сниму со стены охотничье ружье и убью его!».

Подобная «агрессивная» реплика отца, особенно совпадающая с позицией «сильного и агрессивного отца – защитника семьи» в сознании ребенка, может полностью уничтожить целый комплекс страхов ребенка перед темнотой, сном в одиночку и т. д.

19. Предоставление детям большей самостоятельности в преодолении трудностей

Поскольку вы не можете постоянно находиться со своим ребенком рядом и оказывать ему помощь в преодолении всех трудных ситуаций, следует научить его самостоятельно справляться с этой задачей, – независимо от вашего присутствия или отсутствия. Это может оказаться очень непростым делом. Приведем несколько советов, которые уберегут вас от совершения неправильных действий.

Постепенность

Для того чтобы приучить ребенка к большей самостоятельности в преодолении тревог, используйте постепенный, основанный на мелких шагах, подход, – совершенно так же, как это было в том случае, когда вы учили ребенка противостоять страху. Предположим, ваш ребенок встревожен, но вы уже дали страху имя и ведете о нем беседу, предварительно смоделировав внутренний диалог. Начните с одного или двух вопросов по преодолению трудной ситуации. Используйте те вопросы, которые, по вашему мнению, могут быть наиболее подходящими (в смысле успокоения ребенка) для данного страха или тревоги. Не настаивайте на том, чтобы ребенок использовал вопросы в той форме, в какой они были первоначально предложены. Многие дети могут найти собственные слова для формулирования этих вопросов. Мышление детей более конкретно и менее склонно к использованию обобщений. Например, вместо того чтобы думать о «других объяснениях», ребенок может думать о том, «почему мамы еще нет дома».

Старайтесь не давать ребенку ответы прежде чем им будут поставлены вопросы. Большинство людей обучаются лучше не тогда, когда пассивно воспринимают информацию, а тогда, когда активно участвуют в познавательном процессе. *Продумывание* вопросов делает вашего ребенка участником такого процесса. И, наконец, умение *составить* свои собственные вопросы дает ребенку ощущение своих возможностей и повышает его самооценку.

В конце концов, задавать вопросы входит в привычку, становится второй натурой ребенка. Теперь ребенок формулирует их правильно и быстро. В дальнейшем, для того чтобы начать внутренний диалог о страхах или тревогах, ребенку нужно будет лишь назвать их.

В конце концов, он научится вести внутренний диалог самостоятельно – лишь с редкими напоминаниями с вашей стороны.

Конечно, надо иметь в виду, что ребенок сможет рассуждать достаточно ясно лишь в случае сравнительно небольших страхов. В тех же случаях, когда он испытывает сильную тревогу или панику, любые формы логических рассуждений, включая внутренний диалог, становятся невозможными. Заверьте малыша в том, что тревога пройдет, предложите ему сделать несколько глубоких вдохов и выдохов; и *только после того*, как ребенок успокоится, вы сможете поговорить с ним о преодолении тревожной ситуации.

Работа с маленькими детьми

Все вышеописанные способы работы с тревожным мышлением больше подходят для детей старше семи лет, однако они могут быть модифицированы и для детей более младшего возраста. Проверка реальности осуществляется одинаково детьми разного возраста. Названия тревог для маленьких детей могут быть более простыми и конкретными. В борьбе со страхами можно использовать материал сказок, герои которых (иногда маленькие дети или мелкие животные) борются с большими страхами. Ребенок может вообразить себя одним из таких храбрых и находчивых персонажей: это может помочь ему в ведении внутреннего диалога.

► Трехлетнему Максиму очень не нравилось ходить в детский сад. Он уже ходил в группу на целый день, но при каждом посещении у него болела голова, мальчик был очень неспокоен. Словарный запас Максима был невелик, и он не очень-то любил отвечать на вопросы. Зато он любил слушать сказки, ему нравилось воображать себя кем-нибудь из персонажей. Его любимыми героями были нерешительный Малыш и жизнерадостный Карлсон. Когда Макс испытывал страх, он о чем-то спрашивал и сам себе отвечал от имени этих персонажей. На этих сказочных примерах Макс очень быстро отработал технику внутреннего диалога. ◀

Дети дошкольного возраста также легко осваивают несложные упражнения на глубокое дыхание.

Подготовка к стрессовым событиям

Если ваш ребенок беспокоится о событии, которое должно произойти через неделю, нет надобности целую неделю прорабатывать внутренние диалоги. Многие родители детей, которые сильно волнуются в ожидании каких-либо событий, начинают упоминать о предстоящем испытании (например, об операции любимого родственника) лишь непосредственно перед тем, как оно произойдет, или даже после того, как оно произошло. Они поступают так в тех случаях, когда сомневаются, что ребенок, если его проинформировать заранее, будет способен противостоять событию. Такой подход является компромиссом, поскольку он уменьшает время на ведение внутреннего диалога ради уменьшения времени пребывания ребенка в беспокойном состоянии. Не самый лучший вариант – но иногда это срабатывает...

Если вы решили применить метод внутреннего диалога, обратитесь к указанным выше принципам. Является ли данное беспокойство реальным? Если ребенок может что-нибудь сделать сам для того, чтобы подготовиться к этому событию, убедитесь в том, что он это делает. Нет смысла говорить ребенку, чтобы он не беспокоился по поводу предстоящей контрольной, если в течение всей четверти он не занимался как следует. Ребенок не может не беспокоиться перед выступлением, если он не репетировал свою роль и плохо знает слова.

В крайнем случае, можно дать ребенку (или продиктовать, чтобы он сам записал ее) письменную инструкцию, как ему поступать в тот момент, когда наступит тревожное событие.

20. Техники расслабления (релаксации)

Снятие физического напряжения

Многие чувствительные дети проявляют физические признаки стресса (головная боль, колики в желудке, затрудненное дыхание и др.). Говоря о преодолении тревожных ситуаций, мы до сих пор главным образом рассматривали способ работы с образом мышления и внутренний диалог. Однако эти методики не всегда снимают физическое напряжение. Дети, у которых речь еще не вполне развита, с трудом применяют внутренний диалог для преодоления своих проблем. Для таких детей важно научиться выполнять в ситуациях, когда они испытывают страх, некие физические *действия*.

Упражнение на релаксацию¹⁶ – основное действие по снятию или снижению тревожности. Возможно, вам покажется, что это слишком просто – ведь каждый умеет расслабляться. Проведем эксперимент: если кто-то из близких вам людей выглядит напряженным, порекомендуйте ему расслабиться. Что при этом произойдет? Теперь вспомните состояние, когда вас мучит бессонница. Что произойдет, если вы будете убеждать себя расслабиться?

К сожалению, расслабление – не такое уж простое дело. Многие люди легко расслабляются при каких-то определенных обстоятельствах (например, на пляже), но для того чтобы расслабляться, не выключаясь из повседневной жизни, требуется определенный навык. Подобно тревогам, расслабление имеет физическую, умственную и эмоциональную составляющие. Неподвижное пребывание перед телевизором, например, *не является* хорошим способом для очищения ума от тревог или успокоения расстроенных чувств.

Как вы помните, реакция «сражайся или убегай» подготавливает тело для действия в опасной ситуации. Эта реакция становится возможной благодаря мобилизации *симпатической нервной системы*. За расслабление тела несет ответственность *парасимпатическая нервная система*. Эти две системы уравнивают друг друга, и состояние человека зависит от того, какая система в данный момент преобладает. Человек не может заставить себя расслабиться, просто приказав телу и мозгу сделать это¹⁷. Однако упражнения, описываемые в этом разделе, могут повысить включения парасимпатической нервной системы (расслабление) вместо симпатической нервной системы («сражайся или убегай») под влиянием осознанного желания или конкретного словесного приказа.

Брюшное дыхание

Основное расслабляющее упражнение на брюшное дыхание могут освоить дети практически любого возраста – особенно в присутствии и при участии взрослых.

Пусть ребенок сядет в удобную позу, но не разваливаясь и не сутулясь (одежда на нем должна быть свободной). Понаблюдайте, как он дышит. Затем попросите его считать до четырех при вдохе. Обратите внимание на плечи. Если они подняты, попросите ребенка продолжать медленно дышать, не поднимая плечи. Затем попросите его положить руку себе на живот (на пупок) и каждый раз при вдохе контролировать, насколько живот выдается вперед. Это и есть брюшное дыхание.

¹⁶ См.: Словарь.

¹⁷ Если быть до конца точным, может. Но для этого он должен обладать тренированным навыком расслабления и высокой дисциплиной сознания. Большинству взрослых людей и, тем более, детям, да еще и без предварительной подготовки, это не под силу.

Смысл этого упражнения в том, чтобы заставить воздух заполнить нижний отдел легких. При этом диафрагма, мышечная перегородка, отделяющая грудную полость от брюшной, напрягается. Нервы диафрагмы относятся к парасимпатической нервной системе. Можно сказать, что напрягая диафрагму, мы усиливаем работу парасимпатической нервной системы.

После освоения этого навыка надо научить ребенка дышать ровно (чтобы дыхание было непрерывным, как струйка воды) и равномерно (чтобы вдох и выдох продолжались примерно одинаковое время – на 4 счета вдох, на 4 – выдох).

Вначале, прежде чем освоить брюшное дыхание, дети тратят на это упражнение минут 20 ежедневно. Через три-четыре недели большинство детей уже свободно выполняют это упражнение и используют его для снятия возникающего напряжения.

Следует помнить, что *дыхание в этом упражнении должно быть медленным*. Быстрое глубокое дыхание приводит к избыточному насыщению организма кислородом и уменьшению количества углекислого газа в крови. Это вызывает такие физические ощущения тревожности, как общая слабость, головокружение и покалывание в ладонях.

Если вы заметили, что ребенок во время упражнения дышит быстро, дайте ему совет считать мысленно, как раньше – от одного до четырех, но используя при этом с числительными какие-нибудь существительные, например: «один цыпленок» и т. д. (иногда чудесное действие оказывает какое-нибудь смешное слово: «один гиппопотам», «два гиппопотама» и т. д.). Если этот прием не срабатывает, приходится просто увеличивать счет. Задержки дыхания между вдохом и выдохом нежелательны – прерывается волнообразный ритм естественного дыхания, да и сама по себе техника задержек дыхания, в зависимости от их ритмической согласованности, обладает скорее возбуждающим, а не расслабляющим действием. Стремитесь к тому, чтобы упражнение не было скучным. Если можно ввести в него элементы игры, ребенок будет заниматься дыханием более охотно.

Надо сказать, что и родителям будет не лишним использовать этот метод – он так же хорошо снимает напряжение у взрослых, как и у детей.

Постепенное расслабление мышц

Постепенное расслабление мышц – еще один простой способ расслабления организма.

Попросите ребенка лечь или сесть в удобной для него позе (одежда должна быть свободной, не стеснять движения, живот не должен быть перетянут ни ремнями, ни тугой резинкой).

Начните с пальцев. Попросите ребенка напрячь их как можно сильнее, а потом расслабить. Затем пусть он сожмет кисти в кулаки – и опять-таки разожмет, максимально расслабит. Продвигайтесь таким образом, поочередно напрягая и расслабляя очередную группу мышц и постепенно приближаясь к мышцам живота и поясницы. Не забывайте о лице – в этой области тоже есть мышцы, и они часто находятся в напряженном состоянии.

Идея заключается в том, чтобы помочь ребенку научиться различать напряжение и расслабление, – с тем, чтобы в конце концов он мог расслаблять мышцы, не прибегая к их специальному предварительному напряжению. Опять-таки, для выработки навыка требуется практика¹⁸.

Выполнение упражнений на релаксацию в сопровождении аудиозаписи

¹⁸ Тем, кто захочет более глубоко овладеть этим методом, можно рекомендовать практически любую литературу по аутогенной тренировке, где мышечная релаксация является одним из наиболее важных компонентов. Особенно хочется рекомендовать «гаммы саморасслабления» В. Леви (В. Леви «Искусство быть собой»).

Хорошо, если вы имеете в распоряжении профессиональную аудиокассету, под которую могут выполняться эти упражнения. В крайнем случае, вы можете сами наговорить соответствующий текст: наличие аудиозаписи позволит вам сэкономить время, ребенок будет способен выполнять упражнения самостоятельно.

Постарайтесь приобрести аудиозапись минут на 20, которая содержала бы упражнения на брюшное дыхание и на постепенное расслабление мышц. Сначала прослушайте ее сами и убедитесь в том, что она подходит для вашего ребенка. Вы можете также сделать запись своего текста своим голосом, используя при этом подходящую по звучанию музыку для создания фона. Когда аудиозапись будет готова, прослушайте ее вместе с ребенком. Пусть он попытается объяснить вам, как следует выполнять упражнения. Эти объяснения дополнительно активизируют его работу и будут способствовать укреплению веры ребенка в свои силы. Запись урока будет полезна и в той ситуации, когда малыш захочет справиться с надвигающейся тревогой самостоятельно, без вашего участия. Пример текста для аудиозаписи вы найдете в приложении. Вы должны рассматривать этот текст не как шаблон, а как пример, от которого стоит оттолкнуться при составлении собственного произведения – кто, кроме вас, найдет самые лучшие слова? Чей голос вызовет у ребенка ощущение уверенности и спокойствия?

Боль – физическая или психическая, действительная или воображаемая?

«Но ведь это настоящая боль. Я ее не выдумал» – часто говорит ребенок. У детей возникают сложности в различении физических симптомов и эмоциональных состояний. Когда вы объясняете ребенку, что его боль – это всего лишь эмоции, вернее, реакция организма на эмоции, он обижается и начинает думать, что вы его просто не понимаете. У детей пропадает желание выполнять любые распоряжения до тех пор, пока вы не признаете реальность их болей. Не принимая их точку зрения на болезнь, вы теряете их доверие...

Не вступайте в споры о том, что физическое, а что психическое, проявите сочувствие к переживаниям ребенка и сосредоточьте внимание на решении проблемы. Когда малыш поймет, что его проблема может быть решена, он с большей охотой будет слушать объяснение ее причины. Если он будет продолжать настаивать на ее реальности, согласитесь. Когда ребенок сможет справиться со своей проблемой, вопрос о ее причинах станет чисто теоретическим. Помните, что желудочная боль, вызванная напряжением мышц, может быть такой же сильной, как если бы она была связана с наличием язвы или какой-нибудь иной медицинской проблемы.

Даже очень тревожный ребенок, жалующийся на какую-либо физическую боль, может быть болен на самом деле. Иногда родители просто не слышат частых жалоб ребенка на физическую боль, принимая их за способ манипуляции, но так поступать опасно. Постарайтесь выяснить истинные причины жалоб ребенка. Измерьте температуру, чтобы удостовериться в отсутствии гриппа или какого-либо иного воспалительного процесса. В тех случаях, когда вы сомневаетесь, обратитесь к врачу.

Снятие умственного напряжения

Остановить тревожные мысли некоторым детям удастся труднее, чем снять физическое напряжение. Часто в конце дня ребенок остается предоставленным самому себе и может «расслабиться», но результат зачастую оказывается противоположным ожидаемому: днем он занят и не располагает свободным временем для беспокойства. Вечером его ум свободен

странствовать куда ему вздумается и появляется беспокойство. Это может показаться парадоксальным, но релаксация ума требует от ребенка концентрации внимания.

Концентрация

Существует множество приемов, которые помогают сконцентрировать внимание и упорядочить мысли. Например, если ваш ребенок уже освоил упражнения на брюшное дыхание, попросите его сконцентрировать внимание на воздухе, который он будет вдыхать и выдыхать через одну ноздрю. Объясните ребенку, зачем это нужно: когда он будет испытывать тревогу или беспокойство, чтобы прийти в норму и отвлечься от тревожных мыслей, он должен будет сосредоточить свое внимание на воздухе, который вдыхает и выдыхает через эту ноздрю. Счет также способствует концентрации внимания, отсюда существующая с давних пор рекомендация «считать овечек» перед сном. Некоторым детям легче уснуть, если они перед сном думают о чем-то особенно скучном или занимаются чем-то монотонным. Одна девочка рассказывала, что перед сном она специально приводит себя в состояние скуки, – тем, что неподвижно стоит в течение нескольких минут у стены в своей комнате.

Всякая умственная работа, требующая концентрации внимания, мешает постороннему беспокойству. Некоторые люди читают перед сном или решают кроссворды до тех пор, пока не устанут. Расслабляющий эффект концентрации внимания объясняет тот факт, что дети, которые не любят ходить в школу, сильнее беспокоятся утром, когда идут на занятия, чем когда возвращаются домой и начинают выполнять домашнюю работу. Пассивное наблюдение за тем, что происходит на экране телевизора, редко способствует снятию умственного напряжения – сам ритм передачи или фильма, перемежающихся рекламными паузами, не позволит мозгу успокоиться. В плане концентрации внимания лучше отдать предпочтение компьютерной игре (если нет возможности организовать игры – в том числе настольные – с друзьями или родственниками), соответствующей возрасту и темпераменту ребенка.

Визуализация

Создание мысленного образа чего-то расслабляющего или смешного часто помогает детям младшего возраста расслабиться и успокоиться. Вспомните сцену из фильма о Гарри Поттере, когда маленькие волшебники сначала представляли свои страхи, а потом превращали их в смешные вещи. Пусть ваш ребенок представит в воображении ту или иную сцену во всех зримых деталях, добавив к ним звуки, запахи и иные качественные характеристики. Ребенок может «населить» воображаемую сцену близкими ему людьми. Это также будет способствовать снятию напряженного состояния. Один маленький мальчик рассказывал, что, сидя в зубоврачебном кресле, он воображал себя путешествующим по парку в компании своих любимых сказочных героев.

Поощрение ребенка к упражнениям

Ребенка нельзя *заставлять* делать все вышеописанные упражнения, его следует *лишь поощрять* к этому. Личное участие родителей в выполнении упражнений и выбор легких (с юмором) подходов могут повысить шансы на положительное отношение ребенка к занятиям. Иногда ребенок предпочитает выполнять упражнения в одиночку чтобы не демонстрировать своего неумения – подобная демонстрация только усилит его напряжение. Позвольте ему заниматься самостоятельно, но найдите способ проверять правильность выполнения упражнений.

Если ребенок все же отказывается выполнять задания, не настаивайте на выполнении всей программы. Сконцентрируйте внимание на одном виде упражнений, затем на другом – так, чтобы ребенок почувствовал в себе желание заниматься хоть чем-то. Оставьте диск с записью урока в его комнате, чтобы при возникновении желания он мог самостоятельно

поупражняться. Очень возможно, что ребенок, отказывавшийся вначале выполнять упражнения даже с вашим участием, в конце концов, будет делать их вполне самостоятельно.

Когда вы занимаетесь с ребенком отработкой упражнений на релаксацию, не допускайте со своей стороны выражения негативных эмоций. Раздражение и злость могут свести к нулю все усилия малыша по достижению состояния релаксации. Ребенку вряд ли помогут брюшное дыхание или визуализация, если по их поводу каждый вечер возникают ожесточенные споры с родителями.

Когда тревога становится слишком сильной

Все технологии преодоления и релаксации работают лучше в том случае, когда тревога распознается достаточно рано и еще не является слишком серьезной. У большинства чувствительных детей случаются такие моменты, когда, несмотря на все ваши старания, они полностью погружаются в свои тревоги. В такие периоды не включайте в программу занятий новые упражнения. Обозначьте тревогу, дав ей подходящее название, попросите ребенка сделать несколько медленных вдохов и выдохов, объясните ему, что тревога скоро пройдет. Для некоторых детей может оказаться полезным выполненный собственноручно рисунок или составленный своими силами текст об испытанной тревоге. И конечно, всем и всегда помогают крепкие родительские объятия.

21. Диета, физические упражнения и сон

Поддержание хорошего здоровья и правильный распорядок дня часто способствуют снижению общего уровня тревожности чувствительных детей и повышению их способности к преодолению эмоциональных проблем. Многие родители временами даже уделяют излишнее внимание проблемам рациона питания или дневного сна ребенка. Не правда ли, гораздо проще считать, что ребенок возбудимый и тревожный, не потому, что он имеет чувствительную нервную систему или в семье нет согласия между родителями, а потому, что мало спит днем или пьет слишком много кока-колы.

Диета

Из всего того, что мы обычно употребляем в пищу, безусловно возбуждающим действием обладает только кофеин. Кофеин содержится прежде всего в кофе, чае, прохладительных напитках – например, в кока-коле. Некоторые болеутоляющие средства – в частности, лекарства от головной боли – также содержат кофеин. Есть еще несколько веществ, обладающих стимулирующим действием на симпатическую нервную систему и таким образом провоцирующих тревогу. Они могут содержаться в лекарствах от простуды, астмы, желудочной боли и пр. Об этом нужно знать, когда вы пользуетесь лекарствами из домашней аптечки.

Что касается диеты, желательно, чтобы она была хорошо сбалансированной и содержала все четыре группы продуктов:

- 1) овощи и фрукты;
- 2) мясные и молочные продукты;
- 3) рыба и морепродукты;
- 4) производные злаков – хлеб, каши, крупы.

Гипотезы о повышенной агрессивности детей, которые любят мясо, или влиянии на тревожность молочной диеты не относятся к разряду «народного опыта», а всецело принадлежат к категории полного бреда. К этой же категории следует относить рекламные заявления маркетинговых компаний о тотальном недостатке йода, селена и других элементов, в избытке содержащихся в чудодейственных пищевых добавках, в организме человека, и при-

вязка к этому факту всех возможных и невозможных жизненных ситуаций. Это бессовестное извлечение прибыли из человеческих проблем.

Чувствительные дети иногда плохо едят, что можно объяснить особенной озабоченностью по поводу всего, что они принимают внутрь. В связи с этим такие дети могут не добирать в весе по сравнению со своими сверстниками. Если вы хотите удостовериться, что с ростом и развитием вашего ребенка все в порядке, обратитесь к педиатру. Врач сможет выдать вам показатели роста и веса вашего ребенка за последние несколько лет и проинформирует вас относительно того, каким должен быть средний рост и вес детей его возраста. Если обнаружится существенное отставание, обсудите эту проблему с врачом, но не заставляйте ребенка есть больше под страхом наказания. Такой подход обычно приводит к обратному результату: ребенок будет оказывать сопротивление, что впоследствии может привести к серьезным заболеваниям пищеварительного тракта.

Некоторые тревожные дети, наоборот, едят слишком много, что объясняется их желанием заглушить тревогу получением простого удовольствия от поглощения вкусных продуктов. Для таких детей чрезмерное поглощение пищи – это не только вопрос неумеренного аппетита. Обжорство становится у них привычкой нервного характера – вроде обкусывания ногтей. Оно проявляется чаще в те периоды времени, когда ум загружен не полностью – например, когда ребенок смотрит телевизор. Сокращение времени на просмотр телепередач, ограничение доступа к высококалорийным продуктам, помощь в использовании ребенком других способов снятия эмоционального напряжения и собственный пример правильного питания – все это должно работать и приносить заметные результаты.

Физические упражнения

Иногда родители опасаются, что физические упражнения только ухудшат состояние их ребенка, склонного к тревогам, поскольку при физической нагрузке учащается сердцебиение. На самом деле, такое ухудшение наблюдается очень редко. Регулярные физические упражнения способствуют образованию в организме человека (в данном случае – ребенка) естественных болеутоляющих веществ, *эндорфинов*, что влияет в положительном смысле и на психическое самочувствие ребенка. Кроме того, после физических упражнений ребенок устает, что положительно сказывается на его сне. Занятия спортом вместе с другими детьми и командные игры могут способствовать повышению самооценки чувствительного ребенка, что опять-таки полезно.

Иногда чувствительные дети, почувствовав, как у них бьется сердце после физических упражнений, пугаются. Если им объяснить, что учащенное сердцебиение после физических усилий – это нормальное явление, испуг пройдет. Для чрезмерно чувствительных детей все же стоит выбирать более умеренные физические нагрузки.

Особняком стоят различные виды восточных единоборств, где использование даже элементов медитативных методик в ходе занятий обладает очень сильным воздействием на нервную деятельность ребенка, да и взрослого человека тоже. Исследования доказали, что в результате медитаций в стиле дзен может изменяться темперамент взрослого человека – хотя раньше считалось, что темперамент обусловлен врожденным типом нервных реакций и так же индивидуален и постоянен, как отпечатки пальцев. Отдавая ребенка заниматься единоборствами, надо иметь в виду, что далеко не каждая секция карате, у-шу, айкидо или хапкидо даст вам то, что необходимо. Многие представители этих направлений сейчас частично или полностью отказались от традиционной системы преподавания и ориентируются на западную технологию «большого спорта». При таком подходе преподавателя к занятиям можно с уверенностью сказать, что длинные пешие прогулки или пробежки с родителями принесут ребенку большую пользу.

Сон

Чувствительные дети имеют различную потребность во сне. Некоторые дети по причине наличия тревожности настолько устают днем, что вечером им сильно хочется спать – особенно когда они находятся в начале пути противостояния страху. Другие спят меньше, поскольку спать им мешают те же страхи.

Определить потребность чувствительного, да и обычного ребенка в сне, наверное, невозможно. Эта потребность не постоянна – она колеблется от сезона к сезону, да и просто от настроения ребенка. При этом можно прогнозировать, что если ребенок отзанимался, как положено, весь день и не выглядит чрезмерно усталым – он будет спать хорошо. Потому что для того, чтобы иметь крепкий сон, – в течение дня *надо уставать*. Однако при переутомлении возникает перевозбуждение нервной системы – и тогда ребенку (да и взрослому тоже) заснуть будет тяжело.

Для формирования у ребенка хороших навыков сна, вы можете воспользоваться следующими советами:

1. *Поднимайте ребенка утром в одно и то же время, независимо от того, когда он лег спать.*

2. *Обеспечивайте ребенку достаточную физическую активность днем.*

3. *Не давайте ребенку вечером чай, какао, кока-колу и другие кофеинсодержащие напитки.*

4. *Избегайте вечером слишком возбуждающих занятий.*

5. *Не позволяйте ребенку смотреть телевизор или есть в постели. Спальная комната должна использоваться только для сна. Между просмотром телевизионных программ и засыпанием в идеале должен быть перерыв продолжительностью 30–40 минут.*

6. *Дайте ребенку выпить на ночь стакан теплого молока с зерновыми хлопьями или с медом: это будет способствовать более полноценному сну.*

7. *Если ребенок не может сразу уснуть, помогите ему найти какое-нибудь спокойное занятие: когда он устанет, то наверняка захочет спать.*

Довольно часто более значительную проблему, чем сон ребенка сам по себе, представляет собой беспокойство, испытываемое как ребенком, так и родителями по поводу плохого сна. *Слишком большое внимание к проблеме сна усугубляет эту проблему*. Старайтесь приучить ребенка к тому, чтобы он самостоятельно укладывался спать в одно и то же время. *Привычка – отличный регулятор поведения!*

22. Перемена обстановки и чувствительный ребенок

Для чувствительных детей любого возраста характерна низкая приспособляемость к переменам. Мы уже говорили о том, что непредсказуемость новых ситуаций усиливает чувство уязвимости ребенка и вызывает страх перед возможной опасностью. Снижение количества перемен в жизни тревожного ребенка (или максимальное их уменьшение) может сделать его более спокойным. Для этого:

• *Пусть ваш ребенок твердо придерживается установленного порядка: каждое утро перед тем, как идти в школу, и каждый вечер, перед тем как ложиться спать. Например, утром ребенок должен встать с постели, умыться, одеться, позавтракать, заправить постель, собрать книги и отправиться в школу. Приучите его к тому, чтобы он каждое утро выполнял все эти действия в одной и той же последовательности и примерно с одной и той же скоростью. Постоянство дает ребенку уверенность в том, что события предсказуемы и поддаются контролю; а вам оно – спокойствие, что ваш ребенок вовремя выйдет из дома и попадет в*

школу. Ведите себя предсказуемо, говорите ему одни и те же утешительные слова. Такая практика учит ребенка быстрее справляться с тревожными ситуациями.

- *Каждый раз знакомьте ребенка лишь с одной новой ситуацией.* Например, если вы планируете семейный поход в зоопарк, не добавляйте к нему в этот день еще и посещение родственников. Прибытие к месту назначения на несколько минут раньше дает ребенку возможность привыкнуть к окружающей обстановке, что, как правило, бывает полезно. Если вы планируете организовать серию внешкольных мероприятий, расскажите ребенку сначала об одном из них. Когда малыш примет участие в этом мероприятии, похвалите его. Подождите, пока ребенок перестанет смотреть на первое мероприятие как на нечто обычное, и только затем предложите следующее.

- *Помогайте детям в составлении планов «на всякий случай».* Такие планы хорошо подходят для тех детей, которые уже владеют другими навыками противостояния тревожной ситуации, но не решаются их применять самостоятельно. Родитель и ребенок проговаривают определенные действия, которые в затруднительных для ребенка ситуациях он может предпринять. Допустим, ребенок планирует возможную ситуацию, когда ему надо будет позвонить домой или на работу родителям, чтобы спросить совет, и для этой цели на всякий случай носит в карманчике телефонную карточку или сотовый телефон.

- *Составляйте планы вместе с ребенком, а не вместо него* – это более эффективно. Такой подход побуждает ребенка думать самостоятельно, уменьшая его зависимость от родителей. Поощряйте ребенка к активному участию в процессе планирования. Пусть он высказывает свою точку зрения, выдвигает доводы «за» и «против». Принимайте его предложения даже в том случае, если они не совпадают с вашими, более правильными, вариантами. Дети, привыкшие к самостоятельному планированию, со временем чувствуют себя более уверенно, чем малыши, которые делали только то, что им говорили взрослые.

Крупные перемены

Для встречи ребенка с крупными переменами в жизни могут понадобиться репетиция и участие других людей. Многие родители знают наперед, какие события могут вызвать у их ребенка подавленное состояние. К ним относятся, прежде всего, переход в новую школу и первая в жизни поездка в лагерь. При подготовке к переходу в «новую реальность» могут оказаться полезными дробление крупного события на несколько более мелких и обдумывание способов преодоления каждого из них.

Например, переход в новую школу включает в себя следующие моменты:

- *выбор транспорта для поездок в школу и обратно и освоение практики использования этого вида транспорта;*

- *встреча и налаживание взаимоотношений с незнакомыми детьми;*
- *встреча с новыми учителями и выполнение их требований;*
- *исследование нового школьного здания;*
- *привыкание к новому расписанию;*
- *выполнение новых учебных заданий;*
- *выполнение домашних работ по требованиям новой школы.*

При взгляде на этот длинный список даже взрослый человек может испугаться, а ребенок – так и подавно!

Дети оценивают задачи из списка с разной степенью настороженности. Обычно их волнение сводится к двум-трем пунктам. Выясните вместе с ребенком, какие действия вызывают у него наибольшее беспокойство, и поместите их «в перспективу» (как было описано раньше). Затем подумайте, нельзя ли выполнить какие-нибудь дела из списка во время летних каникул. В первую очередь, например, можно решить вопрос транспорта. Кроме того,

вы можете позвонить в школу и договориться о предварительной встрече с учителями и об осмотре здания. Узнайте, нет ли среди приятелей вашего ребенка детей, которые также выбрали эту школу, и предложите им ходить в школу вместе с вашим ребенком – хотя бы первое время.

И, наконец, не забудьте рассказать ребенку, что все новые ученики 1-го сентября будут в том же положении, что и он; только у него есть преимущество – ведь он уже подготовился. Возможно, в первую неделю занятий у ребенка будут проблемы со сном. Однако привыкание к новой ситуации, которое при другом, более пассивном, подходе было бы весьма травматичным для вашего ребенка, при проведении такой работы будет лишь вопросом времени.

Новые ощущения

Знакомство с новыми ощущениями может вызвать у вашего ребенка сильный дискомфорт. Имея дело с чувствительными детьми, мы часто обнаруживаем такие факты, как нежелание носить некоторые виды одежды, сильная реакция на громкую музыку или отвращение к определенным запахам. Вы должны постараться сделать так, чтобы окружающая обстановка была приемлемой для всех, – в том числе для ребенка.

Очень сильным может оказаться нежелание сменить старую заношенную одежду на что-нибудь более новое. Используйте различные подходы, побуждающие ребенка к тому, чтобы он в конце концов решился на смену гардероба. Нет смысла ругать ребенка и ставить ему ультиматумы. В этом случае проблема может только осложниться.

Отношение к неожиданному

Обучение чувствительных детей взаимодействию с неожиданным может оказаться непростым делом. Неожиданные ситуации воспринимаются ими очень тяжело. Большинство людей справляются с непредвиденными ситуациями, делая их более предсказуемыми. Составление достаточно строгого распорядка дня – один из наиболее эффективных в этом случае подходов. С другой стороны, делая жизнь ребенка более размеренной и предсказуемой, мы снижаем его способность к импровизации в незнакомой обстановке. Идя курсом на «снижение тревожности», мы попадаем в замкнутый круг, делая ребенка все более и более зависимым от установившегося образа жизни и от родителей, этот образ жизни обеспечивающих.

Есть люди, постоянно стремящиеся к новизне, тревожные дети к ним явно не относятся. Но без столкновения с чем-то новым и неизвестным ребенок не приобретает новые навыки, не становится более приспособленным к жизни. Поэтому тревожного ребенка необходимо ставить лицом к лицу с новыми явлениями, но делать это надо в предсказуемых условиях и не забывать говорить: «Ты справишься!».

23. Тревожность и сопутствующие заболевания ребенка

Могут ли реально существующие сопутствующие заболевания быть причиной тревожности ребенка?

К сожалению, да. Некоторые заболевания сердца (например, пролапс митрального клапана), болезни щитовидной железы и другие эндокринные проблемы могут вызывать или усиливать тревожность, но это происходит далеко не всегда. Исследования показывают, что чувствительные дети больше подвержены аллергическим заболеваниям и астме. Однако нельзя утверждать, что астма и аллергические заболевания обязательно вызывают тревожность. Когда тревожность связывается с заболеванием, часто бывает неясно: заболевание вызывает тревожность, тревожность ли усиливает проявления заболевания, либо

здесь вообще действует какой-то третий фактор, влияющий как на тревожность, так и на болезнь. Лишь медицинское обследование у педиатра может дать ответ на вопрос о влиянии медицинского фактора на тревожное состояние вашего ребенка.

Серьезные заболевания, конечно, могут повышать уровень тревожности. Чувствительные дети с серьезными хроническими заболеваниями, естественно, испытывают дискомфорт. Общение с другими детьми, у которых существует сходная медицинская проблема, может помочь ребенку почувствовать себя более уверенно.

Маленькие дети, которым из-за какой-либо болезни требуется госпитализация, чувствуют себя гораздо лучше, если кто-нибудь из родителей (обычно мать) постоянно присутствует рядом. Некоторые больницы предоставляют такую возможность. Дети постарше уже не нуждаются в таком присутствии родителей: для них достаточно регулярных посещений и сочувственных разговоров об их болезнях.

24. Тревожность и медикаментозное лечение

Не секрет, что у многих родителей, месяцами и годами бьющихся за здоровье своих детей, страдающих от их страхов и просто капризов, когда-нибудь да возникает искушение: «А может, дать какую-нибудь таблетку и он(она) станет как все дети?». К сожалению, таблеток от страхов и тревожности нет, и «прививок смелости» врачи еще делать не научились. Только Гудвин великий и ужасный знал секрет этого снадобья...

Еще одной стороной этого вопроса является то, что все психические проблемы человека являются отражением биохимической активности тех или иных структур мозга. Если ребенок сам не научился контролировать свою тревожность (а значит, не смог заставить клетки нужных структур мозга выделять в нужных количествах нужный медиатор), то лекарство может оказаться костылем. И если уж такая опора необходима, надо позаботиться о том, чтобы лекарство было именно костылями, которые отбрасывают, встав на ноги. Чаше же оно оказывается инвалидным креслом, из которого личность уже не встает на собственные ноги. А грань эта очень тонка!

Большинство чувствительных детей не нуждаются в лечении медикаментами; они преодолевают свои страхи и тревоги, используя методы, описанные в этой книге. Тем не менее некоторым детям действительно требуется лекарственное лечение, и родители порой сильно переживают из-за этого. У одних сами слова «медикаментозное лечение» вызывает страх и возмущение, у других – надежду на исцеление ребенка с помощью волшебного лекарства. Это прямо противоположные позиции, которые встречаются одинаково часто. И которые – увы – одинаково далеки от истины...

Лечение лекарствами, подобно всякому другому лечению, может иметь различное действие: в одном случае оно оказывается очень полезным, в другом его эффект незначителен, а в третьем оно может даже ухудшить состояние человека. То же самое можно сказать о психотерапии, исправлении поведения и других формах лечения. Попадая в организм человека, лекарственные вещества снижают симптомы тревожности. Дети с небольшими симптомами тревожности получают облегчение и могут заняться упражнениями на преодоление тревожных ситуаций.

После того, как ребенок существенно продвинулся в освоении навыков преодоления, обнаруживается снижение потребности в лекарствах. Через некоторое время можно совсем отказаться от этого вида помощи. В других случаях лекарства используются только в моменты сильной тревоги, когда все другие методы оказываются бессильны.

Лечение лекарствами может быть рекомендовано в следующих случаях:

1. *Для облегчения ребенку задачи противостояния тревожной ситуации.* Лечение медикаментами снижает тревогу ребенка до такой степени, что он может противостоять

опасной ситуации с гораздо меньшим страхом. При этом тревожная ситуация должна быть **ЗАВЕДОМО НЕПОСИЛЬНОЙ** для ребенка – он не справится с ней без лекарств. И, как ни жестоко это звучит, эта *непосильность* должна быть проверена жизненным опытом самого ребенка, а не определена эмоциональными доводами родителей.

2. *Для подавления наиболее болезненных медицинских симптомов тревоги.* Чувствительные дети, испытывающие ежедневные головные боли из-за своей тревожности, страдают точно так же, как те дети, у которых головная боль связана с каким-либо хроническим заболеванием. Мало кто станет возражать против того, что ребенок, испытывающий боли вследствие какой-либо врожденной болезни, нуждается в медикаментозном лечении, однако многие оспаривают такую необходимость для детей, страдающих такими же болями по причине их тревожности.

3. *Для снижения уровня тревожности ребенка с целью уменьшения ее влияния на повседневные занятия.* И снова – только в том случае, если **ВСЕ** остальные способы снижения тревожности уже испробованы и оказались не эффективны.

4. *Для устранения последствий длительного, запущенного тревожного состояния.* В случае серьезных последствий, медикаментозное лечение, играя роль «первого удара», способствует возвращению ребенка к тому образу жизни, при котором становится возможно введение методов внутреннего диалога и расслабления. После этого метод постепенного привыкания получает больше шансов на успех.

Чего не могут лекарства

1. *Ни одно лекарство не может быть эффективно в ста процентах случаев.* Если какое-то определенное лекарство оказалось высокоэффективным для какого-то количества детей, это вовсе не означает, что оно окажется столь же эффективным и для вашего ребенка. Некоторые лекарства обладают замедленным действием. Поэтому при выборе препарата есть смысл узнать у вашего педиатра обо всех его особенностях и характеристиках.

2. *Нет гарантии в том, что то или иное лекарство не окажет побочного воздействия на вашего ребенка.* Некоторые дети не испытывают никаких побочных эффектов при использовании лекарств, тогда как другие (часто те, которые испытывают тревогу по поводу самих лекарств) демонстрируют необычные симптомы, никак не связанные с употреблением данных препаратов. Большинство детей испытывают один или два, как правило, легких побочных эффекта от принятия того или иного лекарства. Спросите у своего врача, какие побочные эффекты характерны для того или иного лекарства, какие из них являются опасными (даже если они возникают редко). Не стесняйтесь вновь и вновь обращаться к врачу, назначившему лекарство, если вы заподозрили, что с ребенком что-то не так.

3. *Ни одно лекарство не гарантирует, что в будущем у вашего ребенка не возникнет каких-либо проблем, связанных с тревожностью.* Лекарственные вещества сохраняют свою эффективность до той поры, пока они находятся в организме человека. С прекращением приема любого препарата возвращение нежелательного эффекта вполне возможно. Поэтому доводы в пользу прекращения приема лекарства должны быть обсуждены с педиатром (точно так же, как и доводы в пользу начала его приема).

4. Лекарство не может дать немотивированному ребенку мотивацию к противостоянию тому, чего он боится; оно не может также изменить коренным образом характер ребенка.

Специфические медикаментозные средства лечения тревожности

Для лечения тревожности обычно применяют два вида медикаментозных средств: *транквилизаторы* и *антидепрессанты*. И та и другая группа препаратов не является безразличной для организма и обладает определенными лечебными и побочными эффектами, и поэтому не назначается до тех пор, пока не испробованы методы психологической помощи и применение более мягких медицинских средств: физиотерапия, использование растительных и гомеопатических препаратов, рефлексотерапевтических методик (иглоукалывания).

НАЗНАЧЕНИЕ И КОНТРОЛЬ ЗА ПРИЕМОМ ЭТИХ ПРЕПАРАТОВ ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНЫ ОСУЩЕСТВЛЯТЬСЯ ВРАЧОМ В ПОСТОЯННОМ КОНТАКТЕ С РЕБЕНКОМ.

Растительные седативные препараты

Препараты этой группы чаще всего эффективны в плане регуляции сна и общего успокоения ребенка. «Прицельного» действия на тревожность или страхи они не оказывают. Кроме того, обратите внимание, что детям не рекомендовано давать спиртовые настойки распространенных растительных препаратов (например, валерианы), а сухие экстракты этих трав часто значительно уступают им по действию.

К седативным растениям относятся: *Багульник болотный, Боярышник кроваво-красный, Буквица лекарственная, Валериана лекарственная, Донник лекарственный, Мята полевая, Вереск обыкновенный, Душица обыкновенная, Кипрей узколистный, Любисток, Паслен сладко-горький, Пассифлора инкарнатная (Страстоцвет), Подмаренник настоящий, Полынь обыкновенная, Пустырник сердечный, Синюха голубая, Сушеница топяная, Хмель обыкновенный, Цикорий обыкновенный, Чабрец ползучий, Череда, Шлемник байкальский*. Чаще всего их используют для применения внутрь в виде различных отваров и настоев.

Однако существует и другой способ применения. Высушенными шишками (соплодиями) хмеля или травой душицы набивают наволочку, делают подушку, на которой потом спит ребенок.

Душица и хмель, как и другие седативные растения, например, Melissa или мята, могут быть использованы для приготовления ванн для купания малышей, страдающих расстройством сна.

Для приготовления ванн готовят отвар хмеля или душицы из расчета 5–6 ложек сухого сырья на 1 литр воды. Затем приготовленный отвар выливают в ванну, куда уже налита чистая вода для купания.

Разнообразными средствами обладает и гомеопатическая терапия, но в этом случае, как и при выборе лекарства, препарат должен подбирать специалист в этой области, а ни в коем случае не аптечный работник.

Транквилизаторы

Эти лекарственные средства оказывают успокаивающее (транквилизирующее) действие, устраняют чувство страха и тревоги, снижают раздражительность и непродуктивную двигательную активность, оказывают противосудорожное и снотворное действие. Разные транквилизаторы эффективны при различных невротических и неврозоподобных состояниях. Поэтому они нашли широкое применение не только в психиатрической и неврологической практике, но и в других областях практической медицины. Необоснованное и бес-

контрольное применение транквилизаторов может вызвать побочные явления, психическую зависимость и другие нежелательные эффекты.

Эффективность

Транквилизаторы могут использоваться либо регулярно (т. е. один или несколько раз в день), либо «сообразно возникшим обстоятельствам». Используемые на регулярной основе, они снижают тревожность и уменьшают ее отрицательное влияние на активность ребенка.

Как правило, детям транквилизаторы назначают лишь в течение коротких периодов времени, поскольку их эффективность при ежедневном применении постепенно снижается. Организм ребенка просто привыкает к лекарству. Долговременное применение транквилизаторов является необходимым в очень редких случаях.

Если ваш ребенок принимал транквилизаторы в течение нескольких месяцев или даже больше, то резкое прекращение приема может привести к увеличению тревожности и к появлению некоторого дискомфорта. В случае, когда вы считаете, что ребенок уже не нуждается в лекарствах, уменьшите дневную дозу, обязательно согласовав это с врачом. Постепенный отказ от приема создаст для организма вашего ребенка более благоприятные условия для отвыкания от лекарства.

Побочные эффекты

Самым распространенным побочным эффектом транквилизаторов является сонливость. Для детей это превращается в проблему только в связи с выполнением школьных работ. Снижение дневной дозы и изменение дневного графика приема таблеток – два возможных подхода к решению проблемы такого побочного эффекта, как сонливость. Более тщательный подбор препарата (из группы «дневных» транквилизаторов) может привести ребенка в норму. Необходимо помнить, что прием транквилизаторов для детей должен быть как можно более кратковременным и при первой же возможности его нужно прекратить.

Зарубежные авторы, в противовес отечественным, наперебой ратуют за широкое применение транквилизаторов, особенно мощных препаратов бензодиазепинового ряда. Это своего рода «медицинская дань» западному общественному сознанию, где считается нормальным постоянный прием взрослыми людьми успокаивающих и снотворных препаратов. В России и врачи и общественное сознание более ориентированы на мнение, что прием этих препаратов должен носить (!) эпизодический характер.

Антидепрессанты

Общим свойством препаратов этой группы является их положительное влияние на эмоциональную сферу человека, сопровождающееся улучшением настроения и общего психического состояния. Антидепрессанты, по-видимому, блокируют также некоторые из наиболее существенных физических симптомов, связанных с тревожностью. Для детей эти лекарства использовались при снятии депрессии и тревожности, связанной с разлукой.

Эффективность

В отличие от транквилизаторов, антидепрессанты не имеют мгновенного действия. Для получения ожидаемого эффекта требуется принимать их в течение одного-двух-трех месяцев. Следовательно, вы можете судить об их эффективности для вашего ребенка только по истечении нескольких недель. Несмотря на то, что привыкания к антидепрессантам не возникает, срок их употребления детьми должен быть минимальным.

Педиатр должен высчитать дозу выписываемого антидепрессанта исходя из веса вашего ребенка. Стартовая доза может быть ниже этого уровня, поскольку побочные эффекты от этих лекарств возникают значительно реже, если пациент начинает с относительно меньшей дозировки. Большинство лекарств дает меньше побочных эффектов в тех случаях, когда курс их применения начинается и заканчивается постепенно.

Побочные эффекты

Побочные эффекты сильно варьируют в зависимости от типа антидепрессанта. Некоторые дети вообще не обнаруживают никаких побочных эффектов, связанных с приемом препарата, тогда как другие обнаруживают их в сильной мере. «Имипрамин» («Имизин», «Мелипрамин»), «Амитриптилин» и другие антидепрессанты этой группы могут вызывать сухость во рту, временное помутнение зрения, запор и сонливость. Эти эффекты проявляются более значительно в начале курса лечения и постепенно уменьшаются по ходу лечения. Сдвиг в приеме этих препаратов к вечеру дает снижение сонливости в дневное время. Потеря веса, сердцебиения, головокружение, тошнота и аллергические реакции являются в данном случае более редкими побочными эффектами. При их проявлении от приема препаратов этой группы лучше отказаться.

Другие лекарства

Растительные седативные препараты, транквилизаторы и антидепрессанты являются наиболее часто используемыми лекарствами для лечения тревожных состояний у детей. Однако для этой цели используются и другие лекарства, причем фармацевтический рынок в этой области постоянно обновляется.

Например, российский препарат «Фенибут» обладает выраженным успокаивающим действием, будучи практически полностью лишен недостатков классических транквилизаторов. В последние годы он стал популярной альтернативой мощным импортным препаратам, но приобрести его можно только по рецепту врача.

При обсуждении назначений вашему ребенку задайте врачу следующие вопросы:

- 1. Для чего обычно используется этот препарат?*
- 2. Какой эффект можно от него ожидать?*
- 3. Каковы возможные риски и побочные эффекты?*
- 4. Как можно определить при его использовании, «работает» препарат или нет?*

25. Сочетание методик

В предыдущих разделах было рассмотрено несколько подходов к помощи тревожным детям в преодолении их проблем. Этот ряд включал в себя преодоление страха и постепенное приучение, принятие смелой позы, внутренний диалог, техники расслабления, стимулирование, медикаментозное лечение и другие.

К сожалению, проблема выбора – самая сложная человеческая проблема, и предложив вам большое количество методик, я пока не предложил вам принципа подбора наиболее эффективного воздействия на тревожность ребенка. Из того, что было прочитано вами до сих пор, вы не сможете сделать вывода о целесообразности применения одного единственного подхода или сочетания нескольких подходов, либо вообще об отсутствии такой необходимости. Этот раздел призван устранить возникшую неясность.

Для начала повторим три основных факта, нашедших отражение в данной книге:

1. ТРЕВОГА – ЭТО НЕРАЦИОНАЛЬНЫЙ СТРАХ, БОЯЗНЬ ЛИЦ ИЛИ СОБЫТИЙ, НЕ СУЩЕСТВУЮЩИХ В РЕАЛЬНОСТИ.

2. ЕДИНСТВЕННЫЙ МЕТОД ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРАХА – ЭТО ПРОТИВОСТОЯНИЕ ЕМУ.

3. ТРЕВОЖНОСТЬ ВРЕДНА ДЛЯ РЕБЕНКА В ТОЙ МЕРЕ, В КАКОЙ ОНА МЕШАЕТ ЕМУ ЖИТЬ ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНЬЮ: УЧАСТВОВАТЬ В ИГРАХ, ОБЩАТЬСЯ СО СВЕРСТНИКАМИ, УЧИТЬСЯ, УЗНАВАТЬ НОВОЕ.

Исходя из учета этих положений, надо рассматривать все приведенные в книге подходы и методики. Оцените с этих позиций тревожность и страх вашего ребенка, и проблема выбора во многом уже будет решена: что преобладает – страх или тревога, как ребенок противостоит страху, насколько из-за этого он вынужден отказаться от занятий, свойственных его возрасту...

Итак:

1. Сначала определите наличие реальных оснований для страха или какого-либо из его аспектов.

Например:

Супруги Б. привели своего девятилетнего сына Николая на прием к психотерапевту из-за возникших у него признаков боязни разлуки (см. раздел 1). Коля – живой, общительный мальчик и подающий надежды спортсмен – никогда ранее не обнаруживал признаков тревожности. Психотерапевт обстоятельно побеседовал с ребенком, его родителями, встречался с другими членами семьи – живущими совместно бабушкой и дедушкой. Несмотря на такой подробный опрос, получить информацию, которая могла бы хоть в какой-то мере объяснить причины изменения в поведении Николая, не удалось. Через некоторое время поступил телефонный звонок от матери ребенка, которая просила принять ее в индивидуальном порядке. Она призналась, что собиралась расстаться со своим мужем и заверила терапевта в том, что не сказала об этом ни слова Николаю, но все же она не была уверена в том, что мальчик сам не догадался о назревающей ситуации.

2. Когда существует реальная опасность, что событие, которого боится ребенок, может реально случиться, поворачивайтесь лицом к опасности. Уговаривать ребенка не волноваться перед лицом реальной угрозы не имеет смысла. Однако может случиться и так, что у существующей угрозы есть как реальный, так и нереальный компонент. Очень показательный пример подобного двоякого толкования поведения ребенка приводят американские исследователи:

Ребенок с сильной аллергией на арахис может подробно исследовать все описания приобретаемых продуктов на содержание в них арахиса (реальный компонент страха) и избегать посещения всех мест, где, как ему известно, люди употребляют в пищу арахисовое масло (нереальный компонент, поскольку посещение друзей, которые употребляют в пищу арахисовое масло, само по себе не может спровоцировать аллергию – при условии, конечно, что ребенок не станет принимать участие в приеме пищи). В таком случае только нереалистичский компонент следует рассматривать как тревожность. Реалистичное стремление ребенка избежать столкновения с арахисом можно только поддержать.

Если вы уверены в том, что страх ребенка нереалистичен, то его нужно считать тревогой (факт 1).

3. Тревожность, которая слишком незначительна для того, чтобы помешать повседневной активности ребенка, скорей всего не нанесет сколько-нибудь серьезного ущерба ребенку (факт 3). В этом случае утешьте ребенка и не возвращайтесь больше к предмету этого незначительного беспокойства – если только сам ребенок не выразит желание обсудить ситуацию. Сосредоточьте свое внимание на усилиях ребенка в других областях, оставив в стороне тревогу по этому поводу.

4. Если тревога может существенно нарушить повседневную активность ребенка или если ребенок сам стремится к преодолению страха, встреча с предметом страха должна состояться (факт 2). Некоторые дети не проявляют достаточных навыков противостояния страху – особенно если перед этим они в течение долгого времени уклонялись от такого противостояния.

5. Если у ребенка отсутствуют необходимые навыки противостояния источнику страха, то перед тем, как побуждать его к этому противостоянию, его следует **научить это делать**. Например, у застенчивого ребенка, который годами не общался с ровесниками, может для такого общения не оказаться необходимых социальных навыков (привычек, тем разговоров, общих интересов). Ролевое проигрывание и разбор некоторых социальных ситуаций снизят риск того, что ровесники начнут дразнить ребенка или избегать общения. (В подобной ситуации рекомендуем родителям еще раз перечитать раздел о застенчивости.)

Из-за уклонения от противостояния могут быть утеряны и другие навыки. Дети, испытывающие тревожность по поводу выполнения самостоятельных школьных работ, могут нуждаться в приобретении навыков самостоятельной организации (планирования) учебного процесса. Дети, которые избегают участия в спортивных состязаниях или играх, могут иметь необходимость в каких-то предварительных упражнениях, которые бы помогли им приобрести минимум навыков по координации движений.

6. После приобретения необходимых навыков ребенок должен с помощью повторяющихся упражнений научиться противостоять источнику своего страха. Именно это является способом избавления вашего ребенка от чрезмерной чувствительности. В случае физической осязаемости источников страха они должны быть подвергнуты смелому рассмотрению. В случае беспокойств или навязчивых идей полет тревожной фантазии должен быть остановлен, а затем необходимо смело вернуться к тревожащему моменту и провести внутренний диалог на преодоление. Все другие подходы, описанные в данной книге, предполагают *побуждение к противостоянию*, которое имеет своим результатом постепенное приучение. В следующем разделе мы от общих соображений перейдем к конкретному выбору методик.

26. Выбор методик и подходов

Решение о выборе метода побуждения вашего ребенка к противостоянию тому, что у него вызывает страх, скорее всего, будет непростым. Более того, чем лучше вы знаете своего ребенка – тем сложнее будет выбор.

В этом нет никакого парадокса. Чем лучше вы осведомлены о характере и страхах своего ребенка, тем больше информации вам надо осмыслить и тем труднее выделить то главное, что позволит определить наиболее эффективную методику помощи.

У врачей есть шуточный афоризм, что существуют три наиболее тяжелых осложнения у больного – родство, высокий чин и медицинское образование. В этих ситуациях страх совершить ошибку в наибольшей степени сковывает инициативу врача. Все это в полной мере относится и к психологии и к педагогике. Дать конкретный совет в книге, не видя конкретного ребенка, – НЕВОЗМОЖНО!

Ниже мы помещаем список некоторых ограничений, которые помогут вам определить, будет тот или иной подход полезен для вашего ребенка или нет:

Внутренний диалог на преодоление:

- Ребенок должен обладать достаточно развитой речевой и языковой способностью.
- У ребенка должна быть мотивация к контролю над собственными чувствами.

- Этот метод наиболее труден для самых младших по возрасту детей. (Для детей 4-х лет, а зачастую и пятилеток, специалисты советуют выбирать другие методы – но это лишь рекомендация.)

- Работает лучше на начальном этапе тревожности, когда ребенок еще не чувствует себя подавленным (не находится постоянно в угнетенном настроении).

Техники расслабления:

- Ребенок должен *стремиться* к борьбе со своим страхом.

- Некоторые тревожные дети могут испугаться ощущения потери контроля над ситуацией, которая может возникнуть при глубокой релаксации.

- Работает лучше на раннем этапе тревожности, когда ребенок еще не чувствует себя подавленным.

Постепенное приучение:

- Работает только на раннем этапе тревожности: бесполезен в тот период, когда тревожность становится фактором, определяющим постоянно пониженный фон настроения.

Системы стимулирования:

- Иногда возникает трудность в подборе подходящих стимулов для старших школьников.

- Ребенок может быть настолько озабочен неполучением «фанта», что это еще больше усилит его тревожность.

Медикаментозное лечение:

1. Нежелательность приема психотропных препаратов у ребенка с продолжающимся формированием нервной системы.

2. Побочные эффекты.

3. Ребенок может отказаться от приема лекарства.

Подбадривание:

- Проблем не возникает, только если метод осваивается правильно и ожидания остаются реалистическими.

Другие методы:

- Ни один подход не работает в 100 % случаев.

Таким образом, ни один из перечисленных подходов не может быть рекомендован каждому ребенку.

Каждому методу и подходу – свое время и место

1. *Выберите метод, который, по вашему мнению, соответствует тревожному состоянию вашего ребенка, и применяйте его последовательно (причем метод может быть не один).* Многим родителям на каком-то этапе может показаться, что они уже все попробовали, а результата все нет. Такие родители обычно отводят на пробу метода один или два дня, а потом принимаются за другой. Решение – уже неоднократно упомянутая *последовательность*.

2. *На применение каждого метода отводите, по крайней мере, три недели.* Именно за такое время изменения в поведении могут закрепиться и превратиться в привычку. Не забывайте отмечать исходный уровень поведения ребенка в ситуации тревоги, объективно оценивайте улучшения.

3. *Пусть для вас не будет неожиданностью, если поведение ребенка изменится раньше, чем нормализуются его эмоциональные реакции.* Многие дети продолжают испытывать тревогу еще недели и даже месяцы после того, как они начали противостоять своему страху и стали участвовать в разных формах активности со своими ровесниками. Сохра-

няйте оптимизм. Сосредоточьте свое внимание не на остатках чувства тревожности, а на уже достигнутом прогрессе.

4. Если вы используете какую-либо методику в течение достаточно длительного времени, но прогресс все же никак не обнаруживается, то прежде чем отказаться от этого способа преодоления тревожности, постарайтесь установить, нет ли какой-нибудь ошибки в его выполнении. Это позволит вам либо подкорректировать ваш метод, либо перейти к другому.

5. Если вы наблюдаете очень небольшой прогресс, продолжайте использовать этот давший результат метод, но одновременно подумайте о добавлении к нему какого-нибудь другого. Моделирование различных ситуаций и своего поведения в них дает ребенку хороший стимул к развитию навыков адаптации и приспособления. В конце концов – по своей сути – тревога это развитая прогностическая функция, позволяющая заранее готовиться к сложным ситуациям. Поэтому моделирование ситуаций является великолепной добавкой к любому другому методу преодоления тревожности. Кроме того, нельзя не учитывать, что ваш ребенок продолжает расти и развиваться; поэтому есть шанс, что через какое-то время тот метод, который в настоящее время работает недостаточно хорошо, заработает в полную силу. И наоборот – эффективность другого метода может «ни с того, ни с сего» снизиться.

Шаг 5-й. Тревожный ребенок и общественные отношения

27. Семейные отношения и тревожный ребенок

Жизнь в семье с тревожным ребенком трудно назвать легкой. Отношения между родителями часто подвергаются влиянию тревожности ребенка. При этом следует учитывать то обстоятельство, что члены семьи почти всегда *по-разному* относятся к тревожности ребенка. Когда ребенка впервые приводят на прием к психотерапевту, часто выясняется, что в самой семье существует тревожная обстановка. Не всегда, правда, ясно: где причина, а где следствие. То ли семейный уклад способствует развитию тревожности ребенка, то ли ребенок – причина и источник всеобщего беспокойства. Проблема приобретает характер порочного круга. Обвинять кого-то одного в такой ситуации бессмысленно.

Такой порочный круг делает всех в семье в той или иной мере озабоченными, напряженными и озлобленными. Озлобленность в отношении чувствительного ребенка делает его еще более тревожным. Следующий, достаточно экстремальный пример иллюстрирует большинство из наиболее трудных аспектов жизни с чувствительным ребенком.

► У восьмилетней Даши развилась сильная тревога разлуки с матерью. Когда мать пытается освободиться от девочки, чтобы заняться какими-либо делами, Даша обычно плачет. Девочка выполняет домашние задания только с помощью матери. По утрам все домашние сталкиваются с проблемой выпроводить ее в школу.

Кроме Даши в семье есть еще один ребенок. Старшая сестра, Катя, не имеет склонности к тревогам и хорошо учится в школе. Отец девочек считает себя рациональным человеком. Он не придает большого значения тревожности Даши, полагая, что для нее нет никаких причин, и считает такое поведение дочери лишь поводом для того, чтобы постоянно привлекать к себе внимание других членов семьи и держать под контролем мать. Он высмеивает тревожное поведение Даши, считая, что это поможет ей осознать, насколько глупы ее страхи. Он недоволен тем, что его супруга слишком много внимания уделяет Даше и, соответственно, не уделяет достаточного внимания ему самому. Неважная успеваемость Даши в школе раздражает его (хотя он, возможно, этого не осознает) по той причине, что в свое время его собственные академические успехи оставляли желать много лучшего. Он чувствует гораздо большую близость к своей старшей дочери Кате, школьными успехами которой он гордится. Кроме того, между отцом и матерью периодически вспыхивают конфликты из-за того, что отец считает тревожность Даши «избалованностью», а поведение матери – направленным на потакание «капризам» младшей дочери. Мать девочек считает тревожность Даши искренней, полагая, что особенности ее поведения связаны с ее внутренним состоянием, и старается как-то утешить дочь и оказать ей поддержку. Будучи сама достаточно чувствительной, она старается избегать внутрисемейных конфликтов. Даше она довольно часто позволяет просто уходить от тревожных ситуаций, без их рассмотрения и попыток противостоять

тревогам. Таким образом, она мешает развитию в Даше большей уверенности в себе и самостоятельности и тормозит формирование более взрослых форм поведения. Мать очень огорчает поведение Даши, и иногда она делает попытки освободиться от «прилипчивости» ребенка. К сожалению, ее отношение к Даше и ее собственный характер мешают ей действовать в этом вопросе последовательно, поэтому положительных результатов от этих попыток нет. Сестры все время ссорятся. Зачинщицей ссор и драк обычно бывает Катя, которую раздражают безответственность Даши и особые «привилегии», которые дает ей мать. Катя старается подражать своему отцу, а Дашу считает плаксой.

Мать девочек подавлена обстановкой в доме. Она считает своего мужа совершенно невыносимым, поскольку он не считается с ее материнскими чувствами и с большинством ее решений в отношении младшей дочери. Катя все больше становится рупором идей отца, и мать все больше отдаляется от старшей дочери.

Если ситуация, связанная с тревожностью Даши, не улучшится, то супружеский конфликт и конфликт между сестрами будут только нарастать. Союзы Кати с отцом и Даши с матерью станут еще более враждебными друг другу. Мать девочек начинает испытывать депрессию. Поскольку единственным близким к ней человеком в семье является дочь Даша, теперь уже она использует Дашу в качестве резонатора своих собственных переживаний. При этом мать и дочь как бы меняются ролями: теперь поддержка должна идти от Даши к матери – а это только усиливает имеющуюся у Даши тревожность и формирует уже взаимную зависимость у матери и дочери. ◀

Что делать?

Наличие конфликта внутри семьи, развивающегося вокруг тревожного ребенка, наверняка очевидно для всех взрослых членов этой семьи. Откладывая в сторону первый русский вопрос «кто виноват?» – выяснение которого совершенно бессмысленно в данной ситуации, перейдем к следующей стадии – «что делать?».

Для того чтобы эта семья могла совместными усилиями успешно решить свою проблему, необходимы четыре вещи:

1. Члены семьи должны ясно осознавать свою роль в семье. Какими правами и обязанностями обладает каждый член семьи? Родители имеют больше прав и обязанностей, чем дети, но почему-то часто об этом забывают.

2. Члены семьи должны иметь возможность эффективно общаться друг с другом для того, чтобы использовать различные роли в решении разных семейных проблем.

3. В отношениях между членами семьи должна существовать достаточная гибкость для того, чтобы каждый мог осознавать свою принадлежность к семье без какого бы то ни было подавления со стороны другого ее члена. Эта гибкость не дает образовываться «внутрисемейным союзам», которые не объединяют, а разъединяют людей.

4. В отношениях между членами семьи должна существовать последовательность, которая обеспечила бы их надежное взаимодействие, укрепляя чувство связанности друг с другом.

Рассмотрим, как каждое из этих требований было нарушено в нашем примере.

- *Были нарушены семейные роли.* Сначала Даше была отведена роль девочки-младенца, а затем – доверенного лица матери. Обе роли не соответствовали ее возрасту. Из-за неверным образом понимаемых потребностей Даши мать снизила значение своей роли (жены и матери) в отношении мужа и Кати. В тех случаях, когда ее депрессия усиливалась, она могла вообще отказаться от своей родительской роли, оставляя отца единственной авторитетной фигурой в семье.

- *Была потеряна искренность общения в семье.* Эффективное общение должно быть непосредственным, открытым и щадящим. Иными словами, наше послание направлено именно к тому человеку, для которого оно предназначено; оно выражает именно то, что понимает (и наоборот); оно является средством решения проблемы, а не средством унижения другого человека.

Когда семейные взаимоотношения утрачивают гибкость, то есть становятся вынужденными и напряженными, отношения между членами семьи приобретают слишком нервный характер. В одних случаях это толкает людей на формирование «внутрисемейных коалиций», а в других – создает между ними отчужденность.

Если человек чувствует себя отвергнутым другими членами семьи, это его ранит. Он может выражать свою боль оскорбительными замечаниями, направленными в адрес другого человека, – это мы видим в случае отца, унижающего Дашу. Эту же природу имеют и ссоры между сестрами.

Иногда общение между отдельными членами семьи становится настолько тесным, что кажется, будто один из них может читать мысли другого. Например, почувствовав особую близость к своей младшей дочери, мать девочек могла бы произнести фразу «Мы предпочитаем музыку спорту», имея в виду себя и Дашу. Она не испытывает необходимости спросить у Даши ее мнение, полагая, что дочь обязательно бы с ней согласилась. Людей, которые общаются таким образом, тревожит всякий факт, подтверждающий различие между ними и их «половинками». Для «половинчиков» более удобно думать, что другой человек согласится с его мнением, поскольку (с точки зрения существования «коалиции») любое несогласие ставит под угрозу их отношения. В то же время неспособность признавать и терпеть различия может привести «половинку» к пониманию того, что ее поведение контролируется, а это, в свою очередь, – вызвать озлобление и на какое-то время дестабилизировать отношения.

В семейных отношениях перестала присутствовать гибкость. Жесткие союзы образовались между матерью и Дашей, а также между отцом и Катей. Каждая «двойка» чувствует себя обиженной и избегает общения вне «дуэта». Можно подумать, что одна большая семья разделилась на две семьи поменьше.

- *Внутрисемейные взаимоотношения в этой семье непоследовательны.* Различия в оценке поведения Даши со стороны отца и матери вполне очевидны. Непоследовательны и отношения между Дашей и ее матерью. Отчасти это объясняется колебаниями в уровне тревожности Даши. Однако стремление матери опекать Дашу и ее нежелание иметь конфликты в семье также способствуют сохранению этой непоследовательности. Непоследовательность матери в отношении поведения Даши только усугубляет положение вещей – девочка становится более тревожной.

Схемы поведения членов семьи, рассмотренные в нашем примере, конечно, не отражают фактического разнообразия семейных отношений, но все-таки они достаточно типичны.

Единый семейный фронт

Вспомните приведенное в разделе, посвященном формированию уверенности у ребенка, описание двух неэффективных способов подбадривания. Согласитесь, что случаи отца и матери Даши также могут служить иллюстрацией такого рода подходов.

Отец психологически преуменьшает ранимость Даши; это выражается в том, что он:

- Ошибочно принимает ее тревожность за желание привлечь к себе внимание или за простое притворство, «избалованность и капризность».
- Пытается подбодрить Дашу, «разоблачая» и высмеивая ее тревоги, что лишь усиливает в ней чувство незащитности.

Мать психологически преувеличивает ранимость Даши; это выражается в том, что она:

- Ясно видя тревожность Даши, недооценивает силы девочки.
- Пытается подбодрить Дашу, выражая ей свое сочувствие, но никак не выражая своей веры в ее способности.

Эти стили поведения являются выражением двух крайностей в спектре родительских позиций в отношении чувствительности их ребенка.

Родители, преуменьшающие ранимость ребенка, – это, как правило, люди самостоятельные, живущие скорее логикой, нежели чувствами, и порой достаточно холодно относящиеся к родственным связям. Им трудно признать ранимость в себе или в других. Зачастую хорошие организаторы, они с легкостью устанавливают границы взаимодействия с детьми и в рассмотрении детских проблем проявляют спокойную логику. Однако они весьма посредственно разбираются в чувствах других людей, и сопереживание для них не характерно. Такая позиция более характерна для мужчин.

Родители, преувеличивающие ранимость ребенка, – это люди, как правило, живущие больше чувствами, чем логикой, сочувствующие и беспокоящиеся о своих близких родственниках. Они склонны преувеличивать как свою собственную ранимость, так и ранимость другого человека. Их сильная сторона – умение понимать чувства других людей и умение сострадать. Их слабая сторона – это допущение таких ситуаций, когда чувства перекрывают логику, что приводит к непоследовательности действий и к трудности в установлении границ взаимодействия с детьми. Такое отношение более характерно для женщин.

Нежелательной и неконструктивной следует считать как ту, так и другую крайность. В идеальном виде родители должны обращаться к чувствам и логике в равной мере, применительно к обстоятельствам. Они должны быть способны признать как в себе, так и в детях существование ранимости – не преувеличивая и не преуменьшая ее.

Большинство родителей находится в середине спектра, но не у каждого родительские чувства подвергаются такому испытанию, как у родителей чувствительного или тревожного ребенка. Супруги редко находятся в одной точке спектра, что создает возможность возникновения и развития конфликтов вокруг чувствительного ребенка. Разные позиции супругов обусловлены их собственным детским опытом общения с собственными родителями. Преувеличение или преуменьшение ранимости проявляются уже в ситуации, когда младенец плачем выражает свое нежелание расставаться с матерью. При такой разнице в понимании поведения ребенка родителям сначала приходится давать советы по поводу того, как им примирить свои позиции. Ведь в ситуации «лебедь, рак и щука» пострадавшим будет именно ребенок. Родители должны выступать против страхов своего ребенка единым фронтом – и *вместе с ребенком!*

Как сблизить родительские позиции

• Задумайтесь над тем, какое место занимает ваша позиция на спектре? В каком месте спектра находится ваш партнер? Можете ли вы взять что-нибудь конструктивное из стиля общения с ребенком вашего партнера? Может ли ваш партнер сделать то же самое? Как вы можете использовать преимущества каждого стиля с тем, чтобы они дополняли друг друга? Постарайтесь увидеть, как изменение вашего подхода отразится на готовности ребенка противостоять источнику тревожности.

• Проявите понимание к позиции вашего партнера, подумайте, какие изменения вы можете внести в свой собственный подход для того, чтобы ваши позиции сблизились где-то в середине спектра. Поскольку позиции супругов обычно существенно различаются, для выработки единого подхода требуется обоюдное стремление к компромиссу.

• Определите время для обмена с супругом мнениями по поводу состояния вашего ребенка. Выкроить время специально для разговора по какой-либо проблеме – довольно трудное дело в нашем беспокойном мире, но если вы собираетесь эффективно сотрудничать ради блага вашего ребенка, сделать это просто необходимо. Обеспечьте такую возможность хотя бы раз в неделю. **РЕБЕНОК НЕ ДОЛЖЕН БЫТЬ СВИДЕТЕЛЕМ ВАШИХ ДИСКУССИЙ!** Создание объединенного, последовательно функционирующего фронта помощи ребенку не включает в себя предоставление ему возможности быть свидетелем ваших разногласий.

Следующие советы могут оказаться полезными для родителей:

• Разговаривая с супругом, начните беседу с описания тех моментов в его отношении к ситуации ребенка, которые вы считаете положительными. Пусть он ответит вам тем же. Такое начало повысит шансы на объединение ваших усилий.

• Отмечая вопросы, способные вызвать несогласия, постарайтесь определить степень важности каждой проблемы. Мало кто из родителей является идеально последовательным, однако те, кто эффективно влияет на поведение ребенка, стремятся быть последовательными по крайней мере в наиболее трудных для него психологических ситуациях. Определите, что вы должны сделать в первую очередь.

• Постарайтесь придумать совместно с вашим партнером как можно больше решений для каждой значительной проблемы.

• Рассматривайте все положительные и отрицательные аргументы для принятия каждого решения до тех пор, пока не выберете одно, по вашему мнению – самое правильное. Не соглашайтесь с предложенным решением лишь для того, чтобы сохранить мирное течение разговора: в подобном случае *соглашательство равно откровенному вреду*.

• Быть последовательным не означает, что в ваших стараниях помочь ребенку вы оба будете делать одно и то же. Единственно правильным решением здесь будет разделение обязанностей сообразно вашим талантам. Например, если один из родителей с трудом устанавливает границы дозволенного, а другому это дается с легкостью, то естественно будет поручить более склонному к дисциплине родителю контролировать ту часть поведения ребенка, которая связана с установлением и соблюдением границ. Другой родитель может последовательно помогать блюстителю дисциплины и поддерживать ребенка в каких-то других областях – в соответствии со своими собственными талантами.

• Определите, что каждый из вас должен сделать для выполнения принятого общего решения.

• Регулярно оценивайте достигнутый прогресс и корректируйте свои подходы.

Если беседа с вашим партнером осуществляется с трудом, постарайтесь учесть следующие моменты:

1. Не прерывайте своего партнера, пока он не закончит говорить.
2. Перед тем как ответить партнеру, мысленно перефразируйте его высказывание – для того чтобы быть полностью уверенным в том, что вы хорошо поняли смысл его слов.
3. Если вы хотите выразить несогласие с мнением собеседника, старайтесь не задевать его самолюбие, поскольку за этим могут последовать резкие возражения и в конечном итоге ваша беседа может уйти от проблем ребенка очень далеко.

Не забывайте о братьях и сестрах чувствительного ребенка. Чувствительные дети обычно требуют к себе повышенного внимания. Уделяйте и другим детям достаточно внимания, иначе у них может возникнуть желание продемонстрировать то же поведение, что и ваш чувствительный ребенок.

Подведем итоги

В этом разделе в виде сформулированных выводов вы найдете краткое обобщение того, что можно считать полезным для отношения семьи к чувствительному ребенку.

1. Принимайте переживания чувствительного ребенка всерьез: не отрицайте их и не высмеивайте. Выражайте свою веру в способность ребенка смело преодолевать тревожные чувства. Такой подход можно считать наиболее вдохновляющим для чувствительного ребенка.

2. Выдвигайте ясные, соответствующие возрасту ребенка требования с поправкой на его способности. Например, если другие дети участвуют во многих внеклассных мероприятиях, то чувствительного ребенка надо вовлекать в эти мероприятия постепенно – так, чтобы сначала он мог в какой-то мере привыкнуть к одному, а затем перейти к освоению другого.

3. Для того чтобы поощрить ребенка к противостоянию страхам, предлагайте ему ситуации с более положительными «вознаграждениями» за более смелое поведение. Не старайтесь во что бы то ни стало убедить ребенка в своей правоте, не пытайтесь точно узнать, что является причиной его беспокойства. Большинство чувствительных детей не смогут объяснить вам, отчего они тревожны, и этих детей очень трудно в чем бы то ни было убедить. Не забывайте о похвале: часто она является наиболее эффективным подкреплением преодоления.

4. Родители обладают *большими* правами и обязанностями, чем дети. Придерживайтесь этого принципа. Ваша задача заключается не в том, чтобы сделать вашего ребенка максимально похожим на вас, а в том, чтобы обеспечить ему условия, наиболее соответствующие его интересам.

5. Важно *последовательно* руководить поведением ребенка. В той же мере важна согласованность действий родителей в отношении ребенка.

6. Старайтесь общаться с ребенком непосредственно, открыто и не оскорбительно. Это будет полезно не только для чувствительного ребенка, но и для других членов семьи.

7. Старайтесь избегать вспышек гнева. Небольшая досада на ребенка – естественная реакция, но вспышки злости только увеличивают тревожность ребенка, а язвительные замечания снижают его самооценку.

8. Не старайтесь слишком опекать чувствительного ребенка. Подобно всем другим людям, чувствительные дети учатся на своих ошибках, поэтому *не лишайте их возможности совершать собственные ошибки*.

9. Старайтесь избегать слишком большого вовлечения в переживания чувствительного ребенка. Понимание, сочувствие, сопереживание и полное погружение – абсолютно разные способы взаимодействия. Другие члены семьи также имеют право на ваше внимание, и вы сами имеете право на свободное время. Жертвенность – не лучший способ борьбы с тревожностью ребенка.

10. Объясните ребенку, что многие люди так же, как он, борются со своей тревожностью. Тревога невидима: поэтому чувствительные дети чувствуют себя очень непохожими на других – до тех пор, пока они не встретят кого-нибудь, кто допускает существование чувствительности.

28. Общественные отношения тревожного ребенка

Дети в нашем обществе не могут действовать без опеки со стороны родителей, учителей, врачей, тренеров и многих других членов общества. Поэтому помощь вашему ребенку требует, как правило, сотрудничества с другими участниками этого процесса.

Как рассказать другим о трудностях вашего ребенка

Родителям не всегда легко определить, кому можно рассказать о тревогах ребенка. Многие боятся, что малышу «прилепят ярлык» психически неуравновешенного ребенка. Эта тревога, однако, порождает дилемму: ваше стремление скрыть правду может создать впечатление, что вы стесняетесь своего ребенка; тогда как желание быть честным и откровенным может обернуться психологическим дискомфортом для ребенка. Лучше не искать готовых рецептов, а присмотреться повнимательнее к конкретному человеку, с которым вы собираетесь поделиться наблюдениями и соображениями по поводу поведения вашего ребенка, и задать себе следующие вопросы:

1. Какие факты следует знать людям для того, чтобы это было полезно для выполнения их части работы в отношении моего ребенка? Возможно, что, никаких иных, кроме тех, о которых захочет рассказать сам ребенок. Сходным образом, те люди, у которых нет «своей части работы» в отношении вашего ребенка (ровесники, соседи, отдаленные родственники), также не должны получать никакой особой информации о вашем ребенке – кроме того, что ему самому захочется рассказать.

2. Как следует представлять эти факты – с тем, чтобы они были полезны для других людей и в то же время не были обидными для моего ребенка? Вы должны говорить не о чувствительности и тревожности ребенка, а о его сильных сторонах и о том, в чем у него могут возникнуть трудности. Сформулируйте свои пожелания относительно тех особенностей, которые, по вашему мнению, должны присутствовать в отношениях других людей с вашим ребенком. Если возникнут расхождения в позициях, постарайтесь понять точку зрения собеседника.

3. С кем стоит поделиться информацией о моем ребенке? По мере взросления ребенок сам вовлекается в процесс «формирования собственного имиджа». Подростки часто решают вопрос о том, «кому сказать», без участия родителей. Независимо от возраста ребенка, совершенно недопустимо рассказывать о психологических проблемах, которые он испытывает, его сверстникам. Если ребенок решит довериться кому-нибудь из них – это его дело. Он может захотеть обсудить свои проблемы со взрослым человеком – это тоже может быть полезно. Пусть ребенок владеет ситуацией. В конечном итоге такой подход сделает его более ответственным и самостоятельным.

В обществе довольно распространено мнение о том, что чувствительные дети в основном «притворяются» для того, чтобы привлечь к себе внимание окружающих. Иногда бывает полезно сесть рядом с человеком, который высказывает такое мнение, и объяснить ему истинное положение вещей. Даже если вы не захотите посвящать его во все подробности, польза от этой беседы, скорее всего, будет.

Может случиться и так, что «другой человек» не согласится с вашими объяснениями и будет отстаивать свою теорию насчет «притворства» и «привлечения внимания». Если это

действительно случится, вам придется прекратить контакты этого человека с вашим ребенком. Установление таких жестких правил может стать очень нелегким делом, если речь идет о бабушке, дедушке или других близких родственниках, однако вы должны помнить: вы и только вы несете ответственность за воспитание вашего ребенка. Не соглашайтесь на действия, которые идут в разрез с главными интересами ребенка.

С другой стороны, надо заметить, что работники детских дошкольных учреждений и учителя тоже имеют глаза и умеют делать выводы, причем достаточно профессионально, если учесть большое количество детей, которые проходят через их руки. Избегая общения с ними по поводу очевидных для них фактов в поведении ребенка, не давая объяснений этой позиции, вы только повредите своему ребенку и создадите у педагогических работников ложное впечатление в первую очередь о себе – как о родителе, не интересующимся ребенком и не чутком к его проблемам. Это по меньшей мере не умно...

Сотрудничество с другими людьми

Сотрудничество с другими членами общества на деле означает, что другие люди и организации работают с вами рука об руку ради блага вашего ребенка. Проблема может возникнуть, когда один из членов общества не знает, что делают другие. Например, работающий с вашим ребенком психиатр может знать, что в школе есть психолог; он при этом может предположить, что школьный психолог в состоянии заниматься любыми психологическими проблемами, которые могут переживать ученики данной школы. В то же время школьный психолог, узнав, что вы посещаете психиатра, может решить, что в его услугах уже нет необходимости и «умыть руки».

Часто самим родителям приходится устанавливать и регулировать связь между людьми, вовлеченными в процесс оказания помощи ребенку, и даже объяснять каждому из них, что он должен делать. Окружающих вашего ребенка людей можно сравнить с оркестром, в котором именно родителям принадлежит роль дирижера. Если вам приходится иметь дело с организацией, постарайтесь найти в ней такого человека, который мог бы понять вашу проблему.

Взаимодействие с педагогическими работниками

Роль учителя в деле помощи вашему чувствительному ребенку требует некоторого пояснения. Учителя должны получить некоторую информацию о состоянии вашего ребенка, если ему приходится регулярно посещать психотерапевта и, соответственно, пропускать занятия в школе. Реакция на полученную от вас информацию может быть как положительной, так и отрицательной. (Некоторые учителя готовы отправить к психиатру большинство своих учеников!)

Учителя, в частности, могут способствовать вовлечению вашего ребенка в различные внеклассные и внешкольные мероприятия (например, в разного рода «дежурства», где проявляется личная ответственность). Они могут быть полезными и как «регистраторы изменений» в поведении вашего ребенка вне дома. В некоторых случаях они могут даже сотрудничать с родителями в плане последовательного стимулирования необходимых изменений в поведении ребенка. Следует помнить, однако, что в классе примерно 30 учеников и многие из них также требуют особого внимания.

Как уже отмечалось, замена школы домашним обучением не дает желаемого результата, поскольку в таком случае проблема только усугубляется. Занятия в небольших группах или индивидуальные занятия в рамках школы могут быть тем мостиком, который будет способствовать возвращению ребенка в обычный класс.

Мысли о будущем

Иногда бывает полезно задуматься о стрессовых ситуациях, которые могут ожидать вашего ребенка в будущем, и о том, как ему помочь адаптироваться к этим ситуациям. Для этого вам надо будет вместе с ним припомнить все ранее приобретенные навыки и, возможно, добавить к ним еще несколько. Как и раньше, ребенок должен будет противостоять источнику страха, возвращаться как можно быстрее к соответствующей его возрасту активности и использовать необходимые навыки преодоления до тех пор, пока новая тревожная ситуация не будет взята под контроль. Если понадобится помощь профессионала, постарайтесь связаться с тем же специалистом, помощь которого уже оказалась эффективной раньше.

Кроме того, взрослея, молодой человек должен научиться не противостоять каждому источнику страха, с которым он встречается. Будем помнить, что цель снижения тревожности состоит в повышении способности ребенка к нормальному функционированию в обычной жизни при его участии во всех соответствующих его возрасту формах активности. Некоторые тревоги касаются столь редких событий и ситуаций, что не оказывают сколько-нибудь заметного влияния на повседневное функционирование человека. Страх передвижения на роликовых коньках, например, оказывает на жизнь ребенка гораздо меньшее влияние, чем страх посещения школы. Если предположить, что у ребенка нет насущной потребности в передвижении с помощью роликовых коньков, станет очевидным отсутствие смысла тратить усилия на изживание страха перед роликовыми коньками. Сходным образом, те дети, которые боятся телевизионных великанов-людоедов, просто предпочитают не смотреть мультики-страшилки – без всякого ущерба для своего здоровья.

И, наконец, вам не следует недооценивать свой постоянно накапливающийся родительский опыт. Многие родители, не ограничиваясь формальным выполнением рекомендаций, содержащихся в книгах, а основываясь на собственной интуиции, решаются «не замечать» ту или иную тревожную ситуацию, делают вид, что ее просто нет. В этом подходе хорошо по крайней мере одно: таким образом они показывают другим членам семьи, и в частности самому ребенку, что они не обеспокоены его тревожностью, и она вообще не является поводом для беспокойства. Это способствует сохранению или восстановлению спокойной обстановки в семье, на что, в свою очередь, положительно реагирует тревожный ребенок. Таким образом понижается значимость тревоги, на ней не акцентируется внимание, и со временем ребенок учится относиться к проблеме сходным образом.

Вопросы и ответы к части 1

Как узнать у ребенка, что его беспокоит?

Вряд ли вам удастся это сделать. Многие дети вообще не понимают, что их беспокоит; а те, которые понимают, стесняются об этом говорить. Так что попытки родителей узнать у ребенка о причинах его тревожности – это, как правило, пустая трата времени. Фактически вы даже можете усугубить положение вещей сосредоточением внимания на слабости ребенка – вместо того чтобы подчеркнуть его силу. Будет лучше, если вы обозначите каким-нибудь ярлыком тревогу ребенка и укажете на то, что это вполне нормальное чувство – каждый человек время от времени испытывает тревогу, только поводы для этого у всех разные. Затем подумайте вместе с ребенком о способах преодоления данной тревоги – возможно, с привлечением примеров из вашего собственного опыта преодоления тревожности. Если ваш ребенок сможет придумать хотя бы один способ преодоления тревоги, это будет гораздо лучше, чем длительные разговоры о причине ее возникновения.

Может ли быть причиной тревожности моего ребенка насилие?

Дети, переживающие насилие, почти всегда испытывают тревожность, однако насилие далеко не всегда является единственной причиной тревожности. Если вы стали свидетелем плохого обращения с вашим ребенком, поторопитесь заявить об этом соответствующим властям. Если вам ничего не известно о таком обращении, следует не забывать о том, что тревожность может быть обусловлена множеством других факторов. Даже незаметные на первый взгляд причины могут обуславливать тревожные формы поведения у детей с повышенной чувствительностью. Если ваш ребенок раньше не проявлял повышенной чувствительности, для возникновения у него тревожности потребуются более сильные факторы, – но опять-таки, в этом не обязательно присутствует насилие.

Если вам неизвестны причины тревожности ребенка и вы хотите их установить, прежде всего выясните: не угрожали и не издевались ли над вашим ребенком его сверстники; не было ли у него каких-нибудь проблем в школе; не связана ли тревожность ребенка с обстановкой в семье. Покажите ребенку, что всегда готовы выслушать его мнение по этому поводу, и отнеситесь с доверием к его объяснениям. В любом случае такая беседа не должна выглядеть как допрос.

Что, если тревожность моего ребенка связана с глубоким внутренним психологическим конфликтом? Не следует ли вместо того, чтобы заниматься лечением симптомов, обратиться к выяснению глубинных причин тревожности?

Трудно сказать, есть ли у вашего ребенка глубокие психологические конфликты. Психоаналитические теории относительно таких конфликтов в течение многих лет применялись в лечении расстройств, связанных с тревожностью. Проведенные исследования показали, однако, что анализ конфликтов без противостояния тревожных людей источнику их страха мало что дает в смысле преодоления тревожности. Кроме того, чем дольше такие пациенты уклоняются от противостояния тревожной ситуации, тем труднее бывает для них включение в такое противостояние. Таким образом, назначение вашему ребенку психотерапии или игровой терапии ради выяснения природы психологических конфликтов без противостояния источнику страха может быть неэффективным, и даже вредным подходом к проблеме. С другой стороны, многие тревожные дети были успешно вылечены с помощью предлагаемых в этой книге технологий даже без какого бы то ни было выяснения глубинных причин тревожности. Если вы чувствуете, что ваш ребенок нуждается в психотерапии, обратитесь

за советом к компетентному специалисту, но при этом помните, что ваш ребенок должен не противостоять источнику своего страха, а разбирать его природу.

Как развить у ребенка самоуважение?

Повысить самоуважение человека не может никто: ни его родители, ни терапевт, ни кто-либо еще. *Самоуважение формируется постепенно, на основе личного опыта ребенка.* Малыши, мысли и поступки которых постоянно оцениваются достаточно высоко, привыкают и сами оценивать себя высоко; этого не происходит с теми детьми, мысли и усилия которых высмеиваются. Дети, которые постоянно преодолевают встречающиеся на их пути трудности, привыкают думать о себе как о людях компетентных; дети, которых постоянно защищают от таких трудностей, так о себе не думают. Все содержание этой книги направлено на выработку у детей самоуважения, то есть высокой самооценки. Ваше сочувствие и ободрение в сочетании с собственными усилиями детей по преодолению тревожных ситуаций способствуют повышению детской самооценки больше, чем профессиональное вмешательство.

Бывает, что мой ребенок «закатывается», но когда я пытаюсь утешить его, он начинает брыкаться и орать. Это что – приступ панического страха?

Скорей всего, нет. Тревога, конечно, может провоцировать гипервентиляцию, но похожую физическую реакцию вызывает и злость. «Закатывания», вызванные тревожностью, обычно включают в себя движения плеч и верхней части туловища. Если вы наблюдаете «брыкание» и топание ногами, то вполне вероятно, что ребенок просто рассержен. Таким образом, описываемая ситуация больше похожа на вспышку гнева, чем на приступ панического страха, – особенно, если ваш ребенок дошкольник (в таком возрасте приступы панического страха очень редки). Вспышка гнева обычно проходит сразу после того, как вы перестали обращать на ребенка внимание. Просто перестаньте разговаривать с ребенком и дайте ему несколько минут на «остывание». У чувствительных детей могут быть вспышки гнева, совсем не связанные с их тревожностью (так же, как и у многих других детей), или же гнев может быть вызван вашим слишком настойчивым побуждением его к преодолению страха. В школьном возрасте таких «скандалов» обычно становится меньше.

Что такое биологическая обратная связь?

Это метод тренировки расслабления тела при помощи информации о различных физических характеристиках. Было установлено, что люди, которые постоянно получают информацию о скорости своего сердцебиения, кровяном давлении или температуре кожи, приобретают навык контроля над этими показателями. Большинство технологий биологической обратной связи требуют сложного оснащения, однако для измерения температуры кожи давно уже с успехом применяются цветные кодированные карточки, которые можно использовать для контроля над релаксацией. При работе с детьми такие методики используются в основном в экспериментальных целях и очень редко – в терапевтических.

Если мы будем правильно использовать методики, избавится ли мой ребенок от тревожности?

Избавить вашего ребенка от ЛЮБЫХ проявлений тревожности в принципе невозможно; однако в результате тренировки чувствительные дети могут приобрести необходимые навыки преодоления, которые помогут им справляться с широким диапазоном тревожных жизненных ситуаций. Вероятно, на привыкание к каждой новой ситуации у них будет уходить больше времени, чем у других детей, но все же со временем малыши станут адаптироваться к ним гораздо быстрее. Следует понимать, что жизнь без тревог вообще невозможна.

можно. Большинство людей в какие-то периоды жизни испытывают стресс, и это не всегда плохо: есть мнение, что в состоянии небольшого и не затяжного стресса творческие люди работают более продуктивно.

ЧАСТЬ 2 НЕВНИМАТЕЛЬНЫЙ РЕБЕНОК

Шаг 1-й. Что значит – «невнимательный ребенок»?

Шаг 2-й. Насколько далеко все зашло?

Шаг 3-й. Помогаем своему ребенку

Шаг 4-й. Школа и внешкольные мероприятия

Введение. Что у ребенка со вниманием?

Сложные проблемы всегда имеют простые, легкие для понимания неправильные решения.

Неправильное цитирование закона Г. Л. Менкина Гроссманом

Из сборника «Закон Мерфи»

Эта часть книги адресована родителям тех детей, чьи рассеянность и отсутствие способности концентрировать внимание заставляют взрослых насторожиться и задуматься о том, как в дальнейшем будет развиваться и общаться их ребенок. Материал этого информационного блока расположен в той же логической последовательности, что и в первой части, посвященной тревожному ребенку: обоснованность опасений родителей и возможные варианты действий разбираются по шагам, шаги разбиты на разделы. Нумерация разделов сквозная – для удобства поиска.

Шаг первый помогает понять, есть ли основания для беспокойства, шаг второй посвящен объективному обоснованию выявленных фактов и признаков, третий шаг содержит методики помощи невнимательному ребенку, причем часть из них пересекается с приемами, изложенными в первой части книги. (В таких случаях я прямо указываю, какой из разделов первой части стоит прочесть.) В четвертом шаге разбираются взаимоотношения ребенка со школой и обществом.

Самостоятельные попытки родителей помочь невнимательному ребенку могут оказаться недостаточно успешными из-за того, что проблемы нарушения внимания очень сложны и мало выносились на широкое обсуждение. Родительский опыт зачастую оказывается бесполезным в подобной ситуации, а других знаний родители просто не имеют. С целью восполнить подобные «пробелы» и была написана эта книга.

В современной педагогической науке сложному вопросу поиска эффективных подходов к детям с недостаточно развитой способностью управления вниманием найдено гениально простое решение: проблема сформулирована как «синдром дефицита внимания» (СДВ) и в соответствии с формулировкой отнесена к разряду медицинских, то есть отдана на откуп врачам.

Я считаю, что это «гениально простое решение» на самом деле ничего не решает. В сегодняшней ситуации слишком часто «диагноз» СДВ ставят не врачи, а педагоги и психологи, чьи критерии в этом случае не всегда достаточно строги. Опыт говорит, что зачастую в эту «катеорию» попадают дети, у которых в первую очередь говорить надо не о «недостатке» (дефиците) внимания, о недостаточной способности управления собственным вниманием. А эта способность, как и любая другая, может развиваться. Сам процесс управления вниманием принадлежит к собственно волевым актам и, по определению, требует волевого усилия со стороны ребенка по развитию данной способности.

Надо сказать, что большинство публикаций психологов последних десятилетий избегают касаться темы воли человека. А ведь советская литература изобиловала фразами «укрепление воли», «тренировка воли». Мне кажется, что такое «табу» на публичное упоминание слова «воля» сложилось в результате прямого или подспудного социального заказа. Глобальному обществу не нужен человек с развитой волей. И сегодня у непрофессионального читателя термин «воля» вызывает в первую очередь ассоциации с «вольностью», свободой поступать «как вздумается». А эта ассоциация способна определить негативное восприятие любых методов развития воли.

Однако на языке науки психологии «воля» – это совокупность множества психических процессов, задачей которых являются *определение первоочередной цели* (мотива деятель-

ности), *составление программы достижения цели и процесс выполнения этой программы (собственно волевой процесс) путем преодоления* внешних и внутренних препятствий. Как уже было сказано, личность с развитыми волевыми качествами – тип мало востребованный современным обществом. Такая личность, определяющая *собственные* цели и достигающая их, крайне далека от образа абсолютно управляемого человека, удобного современному обществу потребления. Отсюда – и социальный заказ. Отсюда же – формирование методов и подходов к гиперактивности и синдрому дефицита внимания, которые, позволяя добиться временного улучшения поведения, в итоге из ребенка *со слабостью воли* формируют взрослого человека *с дефектом воли* – но при этом удобного, стандартного и бесконфликтного члена общества. Я к подобным методикам и теориям не испытываю ни малейшей симпатии.

Все предложенные в книге подходы исходят именно из принципа укрепления волевых качеств и направлены на РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ ребенка управлять своим вниманием, точно так же, как развиваются способности к счету, чтению, рисованию.

Шаг 1-й. Что значит – невнимательный ребенок?

Задолго до того, как поведение того или иного ребенка начинает привлекать внимание специалистов, его родители понимают, что с малышом «что-то не так». Это «не так» может выражаться в том, что ребенок постоянно находится в движении, или в том, что он не может достаточно долго фиксировать свое внимание на том или ином объекте, или в том, что он сначала действует, а потом думает. Родители таких детей пытаются что-то исправить или разобраться в сути происходящего самостоятельно, но спустя достаточно короткое время озабоченно констатируют, что их попытки оказались безуспешными и нарушение внимания накладывает отпечаток на все поведение ребенка.

Небольшая проблема постепенно вырастает в большое беспокойство – ребенку становится труднее общаться со сверстниками, приобретать друзей, заниматься спортом и учиться. И конечно, вопрос, что делать в этой ситуации, постепенно начинает волновать всех членов семьи и провоцировать внутрисемейные конфликты.

Напряженность усугубляется тем, что родители прекрасно понимают, как недостаточная способность ребенка управлять своим вниманием может привести к серьезным проблемам в его будущей жизни. Любое неосторожное слово профессионала может вызвать глубокое разочарование родителей, заставить их «опустить руки», признать ситуацию неразрешимой. Поэтому даже подозрение на существование дефицита внимания должно быть максимально обоснованным, а затем объективно подтвержденным.

1. Несколько общих слов о ситуации

Дети с недостаточно развитым вниманием – это не новое явление. Подобные нестандартные дети существовали всегда, и они всегда требовали серьезных и согласованных усилий специалистов и родителей по преодолению трудностей в общении и обучении. И если советские и российские ученые вплоть до последних десятилетий относились к этой проблеме достаточно прохладно, то на Западе связанные с такими детьми вопросы регулярно являются предметом дискуссий на страницах медицинских, психологических и педагогических журналов. Что является новым веянием – так это возросший интерес к вопросу со стороны широкой общественности. Теперь повсюду можно найти людей, интересующихся этой проблемой, она широко обсуждается в местной и центральной прессе, на радио и телевидении. Учителя могут рассказать вам о своих учениках, испытывающих дефицит внимания; родители поведают вам о встречах с учителями и администрацией школы, на которых им сообщили, что проблемы их детей, по-видимому, связаны с «синдромом дефицита внимания». Интересный факт: согласно результатам российских исследований, учителя «находили» у детей «синдром дефицита внимания» почти в 2 раза чаще, чем родители, и в 3 раза чаще, чем психологи. Надо ли говорить, насколько часто подтверждался этот «диагноз»?

Только на первый взгляд дело представляется достаточно несложным – простой диагноз и еще более простые решения. Однако родители детей, у которых обнаружен синдром дефицита внимания или предполагается такой диагноз, хорошо знают, что проблема далеко не так проста.

Для начала давайте оставим в стороне сам термин, мы практически не будем обсуждать медицинскую проблему под названием «*синдром дефицита внимания*». Мы будем говорить о детях с *недостаточно развитой способностью управления вниманием*, не пытаясь поставить им диагноз и тем самым «умыть руки» – раз болен, значит научить нельзя. Учить можно и нужно!

Но так как название этой особенности развития нервной системы слишком длинное, а повторять его придется часто, мы сократим его до *«способности управления вниманием»* (СУВ), или *«дефицита¹⁹ внимания»* (ДВ) – хотя внимания у этих детей в достатке, просто они не умеют им пользоваться, а мы с вами сделаем все, чтобы эта ситуация не вышла за рамки временной.

Почему в самом начале разговора мы принялись выяснять, что правильно, а что неправильно? Потому что (а мне известны такие случаи) постановка ребенку ДИАГНОЗА «синдром дефицита внимания» АВТОМАТИЧЕСКИ переводила его в глазах педагогов в разряд бесперспективных.

► **Один такой «бесперспективный мальчик» так и «переползал» из класса в класс на слабеньких «троечках» под сочувственные вздохи учителей: «Ну что ж здесь поделаешь...». Вы спросите, а что делали родители? Ничего... Их ПРОФЕССИОНАЛЬНО убедили в том, что ребенок никогда не сможет эффективно учиться.**

Юмор этой, уже достаточно давно разрешившейся истории, в том, что мальчик вырос, отслужил в армии, где получил специальность снайпера (!), а потом уехал работать на Север и там достаточно быстро стал одним из самых уважаемых охотников-промысловиков, с поразительным терпением и вниманием выслеживавшим пушного зверя. Для тех, кто не понял «юмора» ситуации: снайпер должен обладать строго определенным психотипом, который позволяет длительно пребывать в полной неподвижности, максимально концентрируя свое внимание на цели. И то, что мальчик после службы в армии стал промысловиком, где эксплуатируются те же свойства личности, подтверждает правильность «психодиагностики» армейского сержанта, а не школьного психолога... ◀

Родители должны уметь поддержать ребенка в трудной ситуации и «подсадить» его на новую ступеньку. Знакомство с принципами выявления этого расстройства, основными методиками, которые могут применяться в домашней обстановке, и со способами взаимодействия с персоналом школы поможет выбрать наилучший подход в отношении развития недостающей способности ребенка. Более того, родители в этом случае получают возможность быть хорошими «адвокатами» своих детей в школе.

2. Терминология и основные характеристики дефицита внимания

Характеристики, наиболее часто применяемые в отношении детей с недостаточно развитой способностью управления вниманием:

- *гиперактивность,*
- *рассеянность (отвлекаемость),*
- и в меньшей степени – *импульсивность.*

В чем выражается эта особенность? Такие дети с трудом заканчивают начатое дело – начав с энтузиазмом рисовать или мастерить, они практически никогда не доводят работу до конца. Им с трудом удается сконцентрировать внимание на важных аспектах разговора или школьного задания. Дети не могут осилить решение задачи, требующей концентрации

¹⁹ Большинство из нас еще очень хорошо помнят «советское» понимание дефицита – это то, что где-то есть, но очень трудно достать. В этом отношении термин «дефицит внимания» – очень «советский». Так пусть дети научатся «доставать» свое внимание!

внимания или длительных размышлений. Часто они не заканчивают выполнение заданий и даже игры, поскольку суетливо переходят от одного дела к другому или отвлекаются на посторонние раздражители. Родители часто жалуются, что дети мало спят, непоседливы и постоянно находятся в движении. Им не хватает упорства в достижении своих целей.

Гиперактивность – особенность центральной нервной системы, мешающая детям контролировать свою двигательную активность. Гиперактивные дети не всегда проявляют постоянное намерение куда-нибудь идти, но они находятся в постоянном движении: родители замечают, что они не могут усидеть положенное время за столом, очень быстро «перескакивают» от одного занятия к другому и, кроме того, «без умолку тараторят». Учителя расскажут, что гиперактивные ученики всегда что-нибудь делают: они могут вдруг начать затачивать карандаш, барабанить тем же карандашом или пальцами по парте или топать, а потом, закончив как попало, свое задание, выбежать во двор и оголтело носиться по площадке. Такое поведение обычно не имеет никакой определенной цели. Довольно часто о таких детях говорят: «Я просто не знаю, откуда он берет свою энергию», или: «Мне бы столько сил!»

Однако это не тот тип энергии, который позволяет людям совершать множество полезной работы. Совсем наоборот, такая энергия лишь мешает человеку быть продуктивным, так как растрачивается беспредметно, бесцельно, бессмысленно.

Нужно сказать, что термин «гиперактивность» применяется вне круга психологов и психиатров неоправданно широко. Многие дети «крутятся и вертятся» на уроках гораздо больше, чем этого хотелось бы преподавателям. Учителю не чуждо ничто человеческое, и у него может возникнуть желание прикрыть свою неудачу по вовлечению конкретного ученика в общую работу, сославшись на индивидуальные особенности психической организации ребенка. Однако родители должны помнить, что «варианты нормы» поведения детей весьма разнообразны, хоть и далеки от желаний педагогов, а ставить диагноз «гиперактивность» может ТОЛЬКО психиатр. Этот термин надо использовать строго по назначению – для описания поведения детей и подростков со специфическим расстройством.

К примеру, ребенок, который ни минуты не может спокойно усидеть в классе, пропускает «мимо ушей» объяснения учителя и получает «двойку» на контрольной по математике только потому, что второпях просто не ДОПИСЫВАЕТ ответы уже решенных примеров, в другой обстановке – на рыбалке – часами не сводит глаз с поплавок или с увлечением разгадывает кроссворды и шарады. Где же здесь гиперактивность? В этом случае мы видим отсутствие интереса к учебе (или конкретно – к математике), а это, как говорится, совсем другая история...

Многие дети очень быстро отвлекаются на не имеющие для них существенного значения (то есть посторонние) раздражители. Таких детей обычно называют рассеянными, хотя это рассеянность особого рода. Такие рассеянные (легко отвлекаемые) дети часто имеют сложности с продолжением начатой работы, им трудно «фильтровать» поступающую по различным чувствительным каналам информацию. Человек, как правило, отбирает из окружающей обстановки наиболее существенную в данный момент информацию и сосредоточивает на ней свое внимание. К сожалению, рассеянные (отвлекаемые) дети с трудом различают существенную и несущественную для данной ситуации информацию, поэтому все вокруг в одинаковой мере привлекает их внимание. Они не способны сосредоточиться на выполнении какой-либо задачи в течение достаточного для ее решения периода времени.

Вам наверняка встречались такие дети и подростки, да, пожалуй, – и взрослые люди: малейший шум в дальнем углу комнаты мгновенно привлекает их внимание. Они слышат не имеющий к ним отношения разговор, который происходит рядом с домом или в соседней квартире, и этот разговор отвлекает их. Они могут отправиться в другую комнату, чтобы взять какую-нибудь вещь, но по дороге засмотреться на картину и забыть, куда и зачем шли.

Многие из невнимательных детей чувствуют себя «не в своей тарелке», когда находятся где-нибудь в оживленном месте: в гостях на дне рождения, на карнавале, в торговом центре, в цирке и т. п. Избыток информации волнует и раздражает их. Эта же проблема может возникнуть и в школе на уроках, где оживленная обстановка – нормальное явление. Именно так выглядит практически полное описание *рассеянности (отвлекаемости)*.

Дети, у которых *действие опережает мысль*, могут сказать что-то обидное для другого человека, и обратить на это внимание лишь после того, как им укажут на допущенную бестактность. Я знаком с одним подростком, который может без всякой на то причины ударить одноклассника, а потом вполне искренне извиняться перед ним. Он не способен предвидеть своих действий – он просто действует. Импульсивные дети часто задают вопросы, не имеющие никакого отношения к теме разговора. На уроке они часто высказывают с ответами, не дослушав до конца вопроса, – и, как правило, это бывают неудачные ответы. Поскольку импульсивные дети и подростки неспособны предвидеть последствия своих поступков, они очень часто становятся жертвами разного рода происшествий. Известны случаи, когда дети выпрыгивали из окон, падали с деревьев и проламывались сквозь стеклянные двери. Если у ребенка все тело покрыто царапинами, порезами и синяками, родителям стоит задуматься о его импульсивности, то есть склонности к действиям без осмысления их последствий.

Разница между сформированным *синдромом дефицита внимания*, который является медицинской проблемой, связанной с особенностями строения или имеющимися заболеваниями нервной системы ребенка, и недостаточно развитой *способностью управления вниманием* должна быть ясна и родителям и педагогам. Более того, необходимо также видеть разницу между *неумением ребенка управлять своим вниманием* и *неумением ребенка планировать собственную деятельность и осуществлять эти планы*. Потому как в первом случае – это неумение или слабость внимания, а во втором – слабость волевых процессов.

Как разобраться в особенностях конкретного ребенка, описано в следующем разделе.

Шаг 2-й. Насколько далеко все зашло?

3. Краткий опросник, краткие инструкции, краткие выводы

В любой сложной проблеме, стоящей на стыке нескольких наук, необходимо точно расставить акценты. В нашем случае – либо мы имеем дело с *синдромом дефицита внимания*, который *как заболевание* имеет место на фоне врожденных или приобретенных изменений нервной системы, либо о заболевании и речи быть не может. В первом случае ребенок попадает под опеку врачей, во втором – помогать ему должны родители, педагоги и психологи, а в первую очередь – он сам.

Чтобы вы не допустили ошибку, диагностируя состояние ребенка, ниже приведен удобный опросник, который позволяет быстро и эффективно решить, имеются ли основания для постановки диагноза синдрома дефицита внимания. Если такие основания выявятся, это будет служить основанием обратиться к детским психиатрам и неврологам, которые должны *подтвердить* подозрения и назначить ребенку подходящее лечение. Если «нет» – читайте книгу дальше.

Краткий опросник для обоснования подозрений на наличие синдрома дефицита внимания²⁰

Пользоваться опросником достаточно просто – если последовательно заполнять его, а не пытаться заглянуть вниз и предугадать ответ. В графе «Оценка признака» при положительном ответе (наличии признака) вы ставите значок (крестик, «галочку» или что угодно другое), а уже при заполнении серых полей подсчитываете, сколько раз вы сказали «да».

Краткие пояснения к опроснику

«Часто» – это значит **ЕЖЕДНЕВНО ИЛИ НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ**.

«Легко отвлекается» – это значит, что ребенок не может удержать внимание более **НЕСКОЛЬКИХ СЕКУНД** (менее четверти минуты).

«Признак, проявляющийся в той степени, что нарушает социальную адаптацию» – это признак, проявления которого нарушают отношения ребенка со взрослыми и сверстниками, или приводящий к созданию ситуаций, потенциально опасных для жизни ребенка или окружающих (а не только в рамках учебных функций).

Появление положительных отметок в четырех серых полях заставляет с высокой долей вероятности **ПРЕДПОЛОЖИТЬ** наличие диагноза «*синдром дефицита внимания*» и даже ориентировочно определить тип этого расстройства. В настоящее время американские педагоги и врачи на основании DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) выделяют три формы СДВ: 1) с преобладанием дефицита внимания, 2) с преобладанием гиперактивности, 3) смешанный тип. В Европе и России принята Международная классификация болезней (МКБ-Х), согласно которой выделяют две формы: «синдром дефицита внимания с гиперактивностью» и «синдром дефицита внимания без гиперактивности». Российские исследователи на сегодняшний день еще не разработали собственных критериев и чаще всего пользуются американскими.

²⁰ В основе данного опросника лежат критерии, предложенные в «Диагностическом и статистическом руководстве по психическим заболеваниям» (DSM-IV), 1994 г, США.

Краткие выводы

Раз вы взяли в руки эту книгу, значит вас лично в той или иной степени беспокоит затронутая тема. Не поленитесь, возьмите ручку и, не жалея книги, сделайте отметки в опроснике, думая о ребенке, который вас беспокоит. Любая правда лучше неясности...

Есть четыре положительные отметки на серых полях? Вы внимательно прочитали «Краткие пояснения»? Все равно осталось 4 отметки?

Давайте определимся абсолютно точно – четыре положительные отметки – это **ВЕРОЯТНЫЙ** диагноз «*синдром дефицита внимания*». Но это **ЕЩЕ НЕ ДИАГНОЗ!**

Не хватает хотя бы одной отметки? Значит, ребенок просто не умеет управлять своим вниманием, и наша с вами цель научить его этому. Именно о таких детях, которым нужен не диагноз, а реальная поддержка родителей, учителей и психологов, мы будем говорить дальше.

Дефицит внимания	Признак		Гиперактивность и импульсивность
	Оценка признака	Оценка признака	
У ребенка часто отсутствует внимание к деталям или по небрежности допускаются ошибки в школьных заданиях, в работе или в других формах активности			Ребенок часто барабанит пальцами по столу, стучит ногами по полу или без видимых причин «крутится» на своем месте
У ребенка часто наблюдается неустойчивость внимания при выполнении разного рода заданий и в игре			Ребенок часто встает и покидает свое место в тех ситуациях, когда правила предусматривают сохранение положения сидя
Ребенок часто не слышит непосредственно к нему обращенных слов			Ребенок часто проявляет чрезмерную разговорчивость
Ребенок часто демонстрирует неспособность продолжать или закончить задание учебного характера или порученную работу (не по причине негативного поведения или непонимания инструкции)			Ребенок часто шумит и кричит при участии в играх или иных формах развлекательной активности, где шум и крики неуместны
У ребенка часто наблюдаются сложности в организации собственной работы или других форм активности			Ребенок часто демонстрирует нетерпеливость в ожидании своей очереди
Ребенок часто выражает тем или иным способом нежелание участвовать в выполнении заданий, требующих поддержания умственных усилий (как в школьных, так и в домашних работах)			Ребенок часто «выскакивает» с ответом еще до того, как сформулирован вопрос

Ребенок часто теряет вещи, необходимые для выполнения заданий или участия в иных формах активности (например, игрушки, книги, тетради, дневник с заданиями, карандаши, рабочие инструменты)		Ребенок часто суетливо бегает или взбирается наверх в тех случаях, когда это противоречит установленным правилам (у подростков это поведение может быть ослаблено до уровня в той или иной мере проявляющегося желания куда-то двигаться)	
Ребенок часто легко отвлекается на посторонние раздражители		Ребенок часто прерывает других (в т.ч. и взрослых) и вмешивается в их дела (разговоры, игры)	
У ребенка наблюдались: 6 и более признаков из первой колонки или 6 и более признаков из второй колонки и сохранялись 6 и более месяцев в форме, нарушающей его социальную адаптацию в той степени, что развитие ребенка переставало соответствовать возрастной норме			Учитываемая оценка признака
Некоторые из перечисленных признаков обнаруживались у ребенка в возрасте до 6 лет.			
Некоторые из перечисленных признаков обнаруживаются не в одном месте, а в двух и более (например, в школе и дома).			
Существует ясная динамика заметного ухудшения социальных и учебных функций.			
ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ОТМЕТКИ УЧИТЫВАЮТСЯ ТОЛЬКО В СЕРЫХ ПОЛЯХ!			

Шаг 3-й. Помогаем своему ребенку

4. Обозначим основные цели

Правильное формулирование задачи – это проблема не менее сложная, чем само решение задачи, и не нужно надеяться, что кто-то другой целиком сделает это за вас.

Н.С. Бахвалов

В сложившейся практике работы с детьми, чьи возможности управления вниманием «имеют нарекания», выработался достаточно рациональный подход. Он включает в себя, в порядке «подключения» методик, следующие пункты:

1. **Организация двигательной активности.**
2. **Психологические и педагогические методы, в том числе:**
 - 2.1. *Коррекция внутрисемейных отношений.*
 - 2.2. *Коррекция поведения.*
 - 2.3. *Расслабляющие методики*
 - 2.4. *Специальные программы обучения.*
3. **Прием лекарственных препаратов.**

Говоря об *организации двигательной активности*, мы в первую очередь идем навстречу ребенку – если ему хочется двигаться, надо обеспечить ему такую возможность. Целью является тренировка координации, ловкости и «истощение» запасов гормонов – адреналина и его «родственников» (катехоламинов) в организме ребенка, избыток которых и способствует проявлению потребности в постоянном движении. Убрав избыток гормонов, «провоцирующих» движение, мы можем облегчить ребенку «высживание» требуемого времени. Кроме того, постоянные и регулярные занятия спортом сначала повышают способность ребенка контролировать свои движения – а впоследствии и более сложные функции. Также благотворно занятия спортом или обычная, но правильно (!) организованная физическая нагрузка отражаются и на способности организма адаптироваться в разных условиях.

Рекомендуются спортивные занятия и игры, направленные на аэробную нагрузку, – длительный бег, лыжи, плавание, езда на велосипеде, туризм. Альтернативой могут выступить регулярные занятия в спортивных секциях. Очень хорошо, когда физические нагрузки выполняются вместе (!) с родителями, старшими детьми или друзьями. Однако следует избегать переутомления²¹ и тех видов спорта, где выражен эмоциональный компонент (соревнования, показательные выступления), а также статических силовых нагрузок. В следующем разделе мы более подробно обсудим эту тему.

Коррекция внутрисемейных отношений – это тоже важный фактор, влияние которого на ребенка нельзя недооценивать. Сначала родителям надо «навести порядок» во взаимоотношениях между собой (и очень часто – с собственными родителями), а затем уже – с ребенком. Только после этого можно требовать от ребенка, чтобы он *изменил собственное поведение* – когда мы создадим для его развития оптимальные условия.

На этом этапе, в первую очередь, надо четко представлять себе, на какие «стратегические цели» должны быть направлены ваши усилия, разобраться, какие грани отношений отца и матери, братьев и сестер наиболее важны в этой ситуации. Кто и что должен изменить в своих отношениях, чтобы ребенку стало комфортно дома? Совсем без изменений обойтись

²¹ Переутомление резко усиливает эмоциональную и волевую нестабильность ребенка!

не удастся – то, что дела до сих пор шли, мягко скажем, «не очень хорошо», является тому подтверждением.

Кроме того, вы должны четко представлять, какие цели будут стоять перед вами, а какие – перед вашим ребенком. Также будет необходимо определиться, какие формы поведения вашего ребенка потребуются изменить в первую очередь, а какие исчезнут сами собой, по мере развития процесса. Далее следует выбрать, какие из возможных стимулов и поощрений будут для вашего ребенка наиболее желанными, а значит – самыми действенными. Кроме того, необходимо будет продумать основные цели, которые вы совершенно ясно сформулируете для ребенка и поставите перед ним. Цели должны быть такими, чтобы время между их достижением и получением вознаграждения было достаточно мало. Это важно, чтобы ребенок не забыл, какой «приз» ждет его в конце работы, не потерял интерес к награде.

Специальные программы обучения зачастую бывают необходимы ребенку с недостаточно развитым вниманием, но надо отдавать себе отчет в том, что получить в обычной средней школе подобное обучение очень трудно. Тем не менее мы обсудим основные правила, по которым строятся такие программы. Даже если вам не удастся построить учебный процесс именно таким образом, вы будете знать, на что обращать внимание в первую очередь и к чему стремиться. В идеале специальные программы преследуют цель снизить количество неблагоприятных социальных и психологических факторов в окружении ребенка, а также создать условия для его развития дома, в школе. Ребенку рекомендуется щадящий режим обучения – минимальное количество детей в классе (в идеале не более 12 человек), меньшая продолжительность занятий (до 30 мин), обучение ребенка на первой парте (контакт с глазами учителя улучшает концентрацию внимания). Коррекционные программы включают изменения в поведении взрослых по отношению друг к другу и к ребенку, организацию режима дня и места для занятий, поведенческую терапию с преобладанием позитивных моментов воспитания. На это надо обратить особое внимание! Особенности восприятия мира невнимательными и гиперактивными детьми таковы, что методики воспитания, опирающиеся на негативные стимулы – неэффективны. Чувствительность детей к отрицательным стимулам очень низка, они не воспринимают «должным образом» (а попросту говоря – сразу же забывают!) наказания и выговоры. И напротив – они очень отзывчивы на похвалу. В общении с таким ребенком должны преобладать методы вознаграждения и поддержки.

Говорить о *приеме лекарств* необходимо лишь с точки зрения освещения всего спектра возможных методик и подходов к невнимательному ребенку. Несмотря на то, что эта книга не посвящена рассмотрению медицинских аспектов развития невнимательного ребенка, обсуждать этот ряд вопросов все равно придется. Во-первых, некоторые врачи рекомендуют прием лекарственных препаратов, несмотря на то, что синдром дефицита внимания как диагноз ребенку не установлен. Во-вторых, многие родители и учителя прием витаминов и биологически активных добавок тоже считают лечением. А в-третьих – даже у совершенно здорового ребенка (не говоря уже о взрослых!) бывают в жизни напряженные моменты, когда прием препаратов, улучшающих сон или повышающих адаптационные способности организма, позволяет справиться с возросшей нагрузкой.

Лекарственные средства назначаются в тех случаях, когда имеет место нарушение познавательных способностей²² и проблемы поведения ребенка *не поддаются коррекции только психолого-педагогическими мероприятиями в течение не менее чем полугода*.

В настоящее время для медикаментозного лечения дефицита внимания российские и зарубежные специалисты используют несколько групп препаратов: психостимуляторы, антидепрессанты и ноотропы.

²² В данном контексте лучше и точнее было бы говорить о «когнитивных процессах», или способностях, к которым традиционная психология относит память, внимание, восприятие, действие, принятие решений и воображение.

Препаратами первого ряда выбора за рубежом считаются психостимуляторы – метилфенидат (риталин), декстроамфетамин (декседрин), пемолин (цилерт), сиднокарб. Только два из них – метилфенидат и сиднокарб зарегистрированы в России. Они обладают патогенетическим действием, увеличивают концентрацию эндогенных нейромедиаторов – дофамина, серотонина, норадреналина. Клинический эффект на фоне лечения отмечается у 70–80 % детей в виде быстрой, но *краткосрочной* нормализации поведения, улучшения навыков обучения, внимания и памяти. Однако использование этих препаратов в отечественной практике не нашло широкого применения в связи с рядом серьезных ограничений: частое развитие побочных эффектов в виде гиперкинезов (неуправляемых тиков и движений), быстрое привыкание²³ и краткосрочность действия, сопутствующие негативные проявления – снижение роста, веса, нарушения сна, раздражительность, расстройства пищеварения. Кроме того, многолетние исследования показали, что дети, принимавшие психостимуляторы в течение длительного времени, по ряду интеллектуальных показателей не отличались от детей с явлениями дефицита внимания, не получавших *никакого лечения!*

В отечественной педиатрической практике шире используется препарат второго ряда – антидепрессант амитриптилин, имеющий меньше побочных эффектов. Амитриптилин назначают детям до 7 лет в дозе 25 мг/сут, детям старше 7 лет – в дозе 25–50 мг/сут. Начальная доза препарата составляет 1/4 таблетки и увеличивается постепенно, в течение 7–10 дней. Эффективность амитриптилина при лечении детей с синдромом дефицита внимания составляет 60 %. Побочные эффекты: тремор (дрожание) рук, бессонница (у некоторых детей – сонливость), параноидно-галлюцинаторные состояния, расстройства зрения. Реже встречаются головокружения, обмороки (ортостатический коллапс) и уж совсем редко – судорожные припадки. К отрицательным эффектам амитриптилина надо добавить нарушения сердечного ритма, задержку мочеиспускания, запоры, парестезии, всевозможные аллергические реакции на фоне сухости кожных покровов и слизистых оболочек.

Поэтому при лечении нарушений познавательной функции препаратами выбора становятся ноотропные и комбинированные препараты. Они обладают стимулирующим влиянием на высшие психические функции и нейромедиаторные процессы в головном мозге. Предпочтение обычно отдается:

- *препаратам гамма-аминомасляной кислоты (ГАМК)* – пирацетаму, пантогаму, энцефаболу, фенибуту, аминалону;
- *пептидэргическим* – церебролизину, кортексину, семаксу, дельтарану;
- *препаратам нового поколения – комбинированного действия:* инстенону, фезаму, танакану, пикамилону.

Продолжительность курса лечения составляет от 1 до 3 месяцев, по необходимости повторяется через 4–6 месяцев, то есть от 2 до 4 курсов терапии в год.

Ограничимся описанием вышеприведенных лекарственных средств. Вопрос о назначении этих и других препаратов должен решать врач с учетом специфики каждого конкретного случая.

5. Движение – как, когда и сколько

Как вы сами, несомненно, замечали, ребенок постоянно хочет двигаться. Это нормальный механизм развития – настораживать должно отсутствие у ребенка этой необходимости. У некоторых детей потребность в движении развита чрезвычайно сильно. Настолько сильно, что они действительно не могут усидеть на месте. Это не каприз и не недостаток воспитания

²³ Привыкание к психостимуляторам – это *фактическая наркомания* с пристрастием к препаратам группы амфетаминов! И не важно, что стимуляторы назначались с лучшими побуждениями...

– ребенок **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НУЖДАЕТСЯ** в движении. Потребность совершать какие-то действия в нем настолько сильна, что малыш не может сосредоточиться ни на чем другом – либо он движется, либо изо всех сил борется с этой потребностью. Если ваш ребенок хочет двигаться, самым простым решением будет дать ему возможность получить это удовольствие.

Чем больше в режиме дня ребенка будет двигательной активности, чем больше и разнообразнее он будет двигаться, чем большее количество разнообразных движений ему придется изучать и чем больше разнообразных мышц будет включено в это движение – тем лучше. Спортивные занятия, пешие и велосипедные прогулки, плавание, танцы только улучшат ситуацию.

Но таким детям могут быть показаны не все виды физической активности. Следует избегать игр, где сильно выражена эмоциональная составляющая (в том числе – соревнования, показательные выступления), напряженных в эмоциональном плане игровых видов (как индивидуальных, так и командных), а также видов спорта со статистической нагрузкой (например, силовое троеборье).

Рекомендуются физические упражнения в виде длительного, равномерного тренинга легкой и средней интенсивности: длительные прогулки, бег «трусцой», плавание, лыжи, езда на велосипеде, туризм водный и пеший. Особое внимание во всех этих занятиях следует уделять «постановке» дыхания – оно должно быть правильным, равномерным и глубоким. Этому аспекту физических занятий надо придавать первоочередное значение при *любых* видах физической активности! Дело в том, что проблемы управления вниманием, как и проблемы управления своими эмоциями, прочно зависимы от ритмики процессов возбуждения и торможения в мозге. Ритмика дыхания обладает волшебным нормализующим влиянием на ритмику мозга! А волевое усилие по контролю дыхания является универсальным способом развития волевых процессов – в том числе, и процессов управления вниманием. . .

С точки зрения физиологии нервных процессов предпочтение следовало бы отдавать равномерному длительному бегу, который благотворно влияет на настроение, снижает напряженность, улучшает самочувствие. Однако психологически этот вид нагрузки не совсем подходит ребенку – длительная однообразная нагрузка сама по себе является испытанием терпения. Нетерпеливый и гипердинамичный ребенок вряд ли будет испытывать удовольствие от такого монотонного занятия. А удовольствие от занятий – это **ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ** условие их успешности!

Занятия в спортивной секции должны проходить 3–4 раза в неделю, причем родителям следует обратить особое внимание на эмоциональный и психологический климат в группе. Не забывайте о цели занятий – вы привели ребенка в секцию, чтобы тренировки сделали более плодотворными его усилия в повседневной деятельности и учебе, а не для того, чтобы спорт стал целью его жизни. Увлеченность спортивными успехами – частая ошибка родителей, забывающих о том, ради чего ребенок занялся спортом.

Я вовсе не считаю спортивную карьеру нежелательной для ребенка, но применительно к гиперактивным детям она может иметь некоторые особенности. Высокая потребность в движении делает ребенка заметным на общем фоне группы и заставляет тренера возлагать на него надежды. Но когда подходит время тщательной и кропотливой работы, без которой невозможно достижение действительно высоких спортивных показателей, проявляется проблема, из-за которой ребенок первоначально начал заниматься спортом – неустойчивость внимания. В результате ребенок может разочароваться в занятиях раньше, чем на его настроении и развитии начнут благотворно сказываться спортивные нагрузки.

При выборе спортивной секции необходимо отдавать предпочтение легкоатлетическим групповым видам спорта, предусматривающим интенсивную двигательную нагрузку. Упражнения в домашних условиях должны планироваться, например, по 30 минут 2 раза

в день с увеличением частоты пульса до 150 ударов в минуту. Рекомендуемое время для упражнений: утром до школы и днем, после отдыха. Желательны занятия с кем-то из родителей, старших братьев и сестер, с друзьями. В различные виды двигательной активности можно включать элементы игры и «доброе» соревнования. Дети с высокой потребностью в движении должны стремиться к достижению максимальных нагрузок, но при этом не переутомляться.

Подойдите к рекомендациям творчески – *ребенок должен получать радость и удовольствие от физического движения* – а кто знает вашего малыша лучше вас?

6. Погода в доме

*Если рассмотреть проблему достаточно внимательно, то вы увидите себя как часть этой проблемы.
Аксиома Дучарма*

Из сборника «Закон Мерфи»

Практика показывает, что в большинстве случаев ребенок со сложностями управления вниманием растет в семье, где *есть свои внутренние проблемы*. И эти проблемы обязательно отражаются на поведении ребенка. Взрослым часто сложно понять и признать, что *они сами и есть составная часть проблемы!*

В первую очередь это касается матери, которая больше всех контактирует с ребенком.

Понятно, что поведение ребенка, который не радуется своими школьными успехами, конфликтует с одноклассниками и взрослыми, раздражает (чего уж греха таить!) своей безалаберностью, неаккуратностью, своими импульсивными и необъяснимыми поступками – вряд ли может украсить и облегчить жизнь взрослых. Прежде чем вам удастся реально осознать особенности поведения ребенка, выработать пути и «программу» исправления нежелательных форм поведения, найти контакт с педагогами – будут и слезы, и ссоры, и наказания, и ругань. Это все очень по-человечески.

На этапе, когда еще не понята проблема и уж тем более не виден какой-либо ясный выход из нее, эмоции матери вряд ли будут радостными. Длительно присутствующие негативные эмоции выливаются в *стабильное негативное настроение*. А ведь ребенок все еще привязан к матери «эмоциональной пуповиной» – и чувствует ее настроение *очень остро!*

Поэтому первое, что надо сделать матери, чтобы всерьез заняться своим ребенком, – взять себя в руки. Зачастую это очень непросто и требует больших усилий. Бывает, что собственных сил родителей не хватает для того, чтобы и осознать наличие проблемы в семье, найти пути ее решения, и помочь собственному ребенку. Очень часто клубок семейных проблем требует обращения к психотерапевту или семейному психологу, и если вы чувствуете необходимость в привлечении такого специалиста, начинать нужно именно с этого. Без изменения атмосферы в семье трудно ожидать, что ребенок изменит свое поведение, которое *сформировано именно этими отношениями*. Ребенок всегда своим поведением отражает уродство сложившихся в семье отношений. Признайте этот факт – и у вас под ногами появится почва для шагов в сторону исправления ситуации. Если вы думаете, что вашей семье это утверждение не касается – у вашего ребенка будет гораздо меньше шансов справиться со своими проблемами.

Обсуждение тонкостей оздоровления семейных отношений – это сложный и хрупкий предмет, не имеющий прямого отношения к теме этой книги. Не забывайте о том, что все должно делаться в интересах ребенка, а *нервозность, взвинченность и возбудимость ребенка почти всегда вытекают из нервных отношений между взрослыми членами семьи*.

7. Коррекция поведения

Не надо «переделывать» ребенка, перекраивая его в соответствии с вашими представлениями о том, каким он должен быть. Речь идет всего лишь о некоторых формах поведения, которые надо пересмотреть. Именно такой должна быть ваша позиция, только такая позиция будет доброжелательной и конструктивной.

Итак, мы определились, что началом пути к успеху является изменение поведения. Первым шагом в этом процессе является точное выделение той формы поведения, которую вам хотелось бы заменить. Целью является создание у ребенка такого ПРИВЫЧНОГО поведения, которое было бы разумным и не вызывало раздражения окружающих. Таким образом первоочередной задачей становится постановка перед ребенком необходимости выработки такого поведения, которое будет исключать конфликты с одноклассниками или домашними.

Желание родителей устранить сразу все отрицательные формы поведения и усилить положительные является вполне понятным. Однако лучше все-таки начать с малого: изучить поведение ребенка, выбрать что-либо одно, проверить эффективность решения несколько раз и только затем двигаться дальше.

► Например, восьмилетний Саша не мог заставить себя сидеть на месте ни в школе, ни во время выполнения домашней работы. Он постоянно «крутился», забираясь на стул с ногами, поворачивался к рабочему столу то одним, то другим боком, вставал и снова садился. Когда учительница заставляла его сидеть спокойно, казалось, что движение из ног переходит в руки – он суетливо перебирал и крутил предметы, лез в сумку, перелистывал учебник. В такие моменты у мальчика даже менялся почерк – он становился более «рваным», «дерганным».

Родители Саши пытались выработать у ребенка усидчивость – для этого мать или отец присутствовали при выполнении домашних заданий. Они поставили перед ребенком цель – научиться в течение 10 минут выполнять задание, не меняя положения тела. Начинали с 2-х минут, постепенно – раз в 3–4 дня – увеличивая время. По достижении необходимого времени Саша вставал из-за стола, делал несколько физических упражнений и снова садился за уроки. Было поставлено и дополнительное условие – даже визиты в туалет и питье воды могли выполняться только в эти «законные» перерывы. Присутствие родителей постепенно свелось к тому, что они только контролировали время и сообщали сыну, когда он может размяться. (То, как им удалось заинтересовать ребенка в подобной работе – тема отдельного разговора.)

На то, чтобы развить способность ребенка плодотворно заниматься в течение 10 минут, сохраняя «правильное» рабочее положение, у них ушло почти 6 месяцев. К концу этого срока исчезли и нарекания учителей. ◀

Изучение поведения должно быть незаметным для ребенка и объективным, исключая эмоциональные оценки происходящего. Желательно «отследить» поведение ребенка в условиях школы, детского коллектива, в кругу семьи. Только после этого можно намечать реальные цели.

Та форма поведения, которая беспокоит вас в данный момент, должна быть описана в ясных, поддающихся измерению терминах. Используя такие общие понятия, как гиперактивность, импульсивность и рассеянность, мы рискуем запутаться. Что значит «гиперак-

тивный»? В какой мере «гиперактивный»? В какой степени «импульсивный»? Что означает «рассеянный»? Слишком часто в эти слова вкладывается разный смысл; поэтому мы оказываемся неспособными точно понять, какую именно форму поведения хотим усилить или ослабить. Совсем не редкими являются случаи, когда у мужа и жены имеются разные оценки той или иной формы поведения малыша.

Описывая поведение ребенка в точных терминах, правильно называя то, что он делает, и четко представляя, какое поведение желательно получить в результате занятий, мы избегаем эмоционально окрашенных выражений или сугубо профессиональных терминов. В результате описание ребенка и его поведения будет в одинаковой мере понятно всем тем, кто с ним взаимодействует – родителям, няне, работникам дошкольного учреждения и школы, родственникам, братьям и сестрам и, наконец, самому ребенку. Например, вместо того чтобы называть ребенка «гиперактивным», мы можем перечислить присущие ему формы поведения: он вскакивает и прыгает, вмешивается в чужие разговоры, не может заниматься достаточно долго каким-нибудь одним делом.

Нет смысла заниматься поисками источника той или иной формы поведения или пытаться дать ей свою интерпретацию. *Мы имеем то, что имеем. И именно с тем, что имеем, в данный момент и надо работать.* Конечно, желание выяснить происхождение тех или иных форм поведения вполне понятно, особенно при наличии страхов, неуверенности ребенка в себе, однако следует помнить прежде всего о цели родительской помощи: остановить нежелательную форму поведения и заменить ее желательной.

Например, ребенок криком и грубыми словами выражает свое негативное отношение к тому, что другой малыш взял его игрушку. Можно понимать причину его неадекватного поведения и проявлять сочувствие, но при этом родители должны остановить это нежелательное в социальном плане поведение и научить ребенка реагировать на подобную ситуацию по-другому. Некоторым детям трудно следовать инструкциям в то время, когда рядом присутствуют разного рода отвлекающие факторы (телевизор, братья или сестры). Чтобы предоставить невнимательному ребенку шанс успешно справиться с заданием, мы должны свести до минимума количество отвлекающих факторов. А если мы этого не сделали? Описывая ситуацию, подобные нюансы обязательно надо учитывать. Только правильно и в точных терминах описывая поведение ребенка, мы можем попытаться изменить его и оценить результаты работы.

Один из наиболее эффективных способов точного и объективного описания поведения ребенка – показывать время от времени то, что уже составлено и записано на бумаге, жене (мужу), друзьям или родственникам, обсуждать с ними написанное. Когда родители глубоко погружены в жизнь своих детей (а это случается с большинством из нас), объективность в оценках дается ох как нелегко! Однако чем более объективными мы становимся, чем чаще обсуждаем написанное, тем выше вероятность добиться успеха.

Для примера мы приводим таблицу, в левой графе которой – эмоциональное описание поведения ребенка, а в правой – описание более объективное.

Моя дочь ленива	Моя дочь ленится покидать постель по утрам, когда звенит будильник
За обеденным столом Коля ведет себя очень плохо	За обеденным столом Коля ест руками и толкает брата
Мой сын очень стеснительный	Мой сын не отвечает на приветствия взрослых, когда с ним здороваются
Ольга очень злая	Ольга часто кричит на родителей и сестру
Мой сын ужасно ведет себя в машине	Когда он сидит в машине, то всегда отказывается надеть ремень безопасности, залазит в обуви на сиденье и выбрасывает мусор из окна
Олег очень непослушен	Всякий раз, когда я прошу Олега что-нибудь сделать, он отвечает отказом
Мои ребята постоянно не ладят друг с другом	Когда я прихожу с работы, Максим всегда жалуется мне на своего старшего брата
у Моего сына проблемы со сном	Антон часто встает ночью и просит пить
Если Артуру отказывают в чем-либо, он поднимает скандал.	Когда Артуру надо делать что-нибудь такое, что ему не нравится, он начинает плакать, бросается на пол и стучит ногами.
Моя дочь агрессивна	Дина бьет своего младшего брата, когда он берет ее игрушки

Чем более точно вы опишете поведение ребенка, тем больше у вас будет шансов изменить его.

Стимулирование желательного поведения

*Честный ребенок любит не папу с мамой, а трубочки с кремом.
Дон-Аминадо*

Если ваш ребенок делает что-то такое, что вам нравится, и вы хвалите его за это, он обязательно постарается это повторить. В данном случае похвала выступает в роли стимула. Чем сильнее стимул, тем выше вероятность повторения желательной формы поведения. Это правило действует как по отношению к маленькому ребенку, так со взрослыми. Меняются сами стимулы, механизм действия стимулирования становится не столь очевидным, но принцип присутствует всегда.

Люди реагируют на разные виды стимулов: некоторых вдохновляет денежное вознаграждение, другие готовы на все за вкусную еду, а третьи – за обычное «спасибо». Но как бы ни были различны люди, существуют некоторые общие принципы, которыми надлежит руководствоваться при выборе подкреплений. Стимулируя ребенка, подкрепляя²⁴ похвалой или другими стимулами желательные формы поведения, вы делаете для него процесс изменений приятным и увлекательным.

При выборе подкрепляющих стимулов начинать надо с простого. В самом схематичном виде подчиненность подкреплений (и соответственно – подкрепляющих стимулов) такова:

²⁴ «Подкреплением» в психологии называют раздражитель, усиливающий ту или иную форму поведения. В данном случае в качестве положительного подкрепления желательного поведения выступает положительная эмоциональная реакция от похвалы.

1. ПОХВАЛА (словесная и действиями).
2. ПОХВАЛА В СОЧЕТАНИИ С ПОЗВОЛЕНИЕМ ЗАНИМАТЬСЯ ЛЮБИМЫМ ДЕЛОМ²⁵ (игры, телевизор, прогулки и т. д.).
3. ПОХВАЛА В СОЧЕТАНИИ С МАТЕРИАЛЬНЫМИ СТИМУЛАМИ.
4. ЭКОНОМИЧЕСКАЯ СИСТЕМА С ПРИМЕНЕНИЕМ «ФАНТОВ²⁶»

Первый уровень – использование похвалы. Довольно часто родители думают, что принцип подкрепления требует приобретения игрушек и других достаточно дорогих подарков всякий раз, когда ребенок демонстрирует приличное поведение. И хотя некоторые типы материальных подкреплений могут оказаться необходимыми, один из самых эффективных способов привлечения внимания к желательному поведению состоит в том, чтобы хвалить ребенка (вслух или демонстрируя это своим поведением).

Я с детства запомнил присказку одного из своих дедов: «Хвалите детей, пока они хороши». Прошло много лет, прежде чем мне стало понятно, какой глубокий смысл заложен в этой поговорке. Чем больше наше желание замечать хорошее в своих детях, тем больше они будут стараться сделать нам приятно.

Однако с похвалой не все так просто. Родители могут быть настроены на «отслеживание» негативного в поведении ребенка, поэтому им будет очень трудно заметить сдвиг в положительную сторону. Некоторых родителей смущает сама мысль о том, что детей надо хвалить за нормальное поведение, а не за какие-то сверхдостижения. Многим неловко хвалить своих детей вне дома: «Почему я должен хвалить своего ребенка за хорошее поведение, когда другие родители этого не делают?» Другие люди могут посмотреть на такое «воспитание» с неодобрением. Решать в любом случае вам, однако я уверен в том, что такой подход эффективен.

Вначале, действительно, бывает очень трудно и неловко хвалить за, казалось бы, простые вещи. Но с получением положительных результатов вы поймете, что ваши усилия не пропали даром.

Для начала вы можете воспользоваться следующими советами: 1. Составьте список всех «правильных» поступков вашего ребенка; постарайтесь учесть все, какими бы незначительными они вам ни казались. Самый простой способ для составления такого списка – записать все проявления положительного поведения вашего ребенка, замеченные вами в течение любого самого обычного дня: с того момента, как он встанет с постели утром, и до того, как пойдет спать вечером. При наличии обоих родителей будет хорошо, если каждый составит свой список, причем делать это нужно независимо друг от друга. Сверив свои списки, вы, скорей всего, будете удивлены, как много каждый из вас не заметил.

2. Каждый раз, когда ваш ребенок демонстрирует какую-либо из желаемых форм поведения, хвалите его за это и/или делайте для него что-нибудь приятное. Старайтесь разнообразить ваши комментарии – чтобы похвала не сводилась к обычному «хорошо» или «молодец». Подробно объясните, что именно ребенок сделал хорошо, чем заслужил ваше восхищение и приятное удивление. Словесную похвалу можно дополнить улыбкой, подмигиванием и объятиями. Те ситуации, в которых вам не удастся сразу добиться положительного поведения, мы рассмотрим в следующем разделе.

3. Похвала должна быть высказана лишь после того, как ребенок продемонстрировал надлежащее поведение. Постарайтесь установить (или усилить) связь между поведением и его следствием. Если вы хвалите ребенка, когда он ведет себя плохо, то тем самым закрепляете нежелательные формы поведения. Разве это нам нужно?

²⁵ Хочу обратить внимание – не стоит манипулировать в виде стимула другими продуктивными видами деятельности. К примеру спортивная тренировка тоже является деятельностью (работой), и нельзя ставить одну работу (тренировку) – пусть даже приятную – стимулом по отношению к другой (например, учебе).

²⁶ См. также часть 1, раздел 16

4. Похвала должна звучать особенно часто в начале работы по коррекции нежелательного поведения. Постоянное подкрепление усилит желание малыша угодить вам. Когда та или иная форма поведения станет для ребенка привычной, можно будет уже не так часто подкреплять ее похвалой.

5. На первых порах похвала должна следовать *непосредственно за проявлением* хорошей формы поведения. То есть хвалить нужно *всякий раз*, когда происходит что-то, достойное похвалы. Со временем вы сможете снизить частоту поощрений – однако не раньше, чем желательное поведение войдет в привычку.

6. Похвала должна быть искренней! Большинство родителей по-настоящему радуются, когда их дети ведут себя хорошо, и похвала служит выражением этого чувства. Если вы пытаетесь «выдавить» из себя похвалу, ребенок сразу это чувствует. Придется и вам работать над собой! Если вы испытываете затруднения в выражении похвалы, советую обратиться к следующим приемам:

- Поместите на разных предметах в вашем доме понятные вам знаки, напоминающие о том, что вам нужно за что-то похвалить ребенка. Например, на обратной стороне дверцы кухонного шкафчика: «Не забыть похвалить Диму за его хорошее поведение за столом».

- Регистрируйте количество своих похвал каждый день. Старайтесь ежедневно увеличивать это число хотя бы на десять процентов. Не бойтесь захвалить ребенка!

Для каких-то форм поведения похвала может оказаться недостаточно эффективным подкреплением. Однако ее несомненная польза состоит в том, что она позволяет эффективно избавляться от не самых худших форм поведения и способствует выявлению тех привычек и манер, работа с которыми требует дополнительных усилий. Без этой ясности все формы поведения имеют для родителей одинаковую важность. Например, физическое насилие в отношении брата или одноклассника приобретает то же значение, что и опоздание на урок или к завтраку. При этом надо помнить, что часто родители на первое место ставят формы поведения, которые раздражают их сильнее других, а это в корне не верно.

В любом случае, даже если похвала сама по себе оказывается неэффективной, от нее не следует отказываться. Просто ее надо использовать в сочетании с другими стимулами.

Второй уровень – похвала в сочетании с разрешением заниматься любимым делом. Доступные для выбора в качестве поощрения занятия должны быть фактически выполнимы и доступны, то есть, например, вам не нужно будет всякий раз специально выходить из дома и покупать дорогую настольную игру или диск. Составьте список всех занятий, которые доставляют вашему ребенку удовольствие. Всякий раз, когда он демонстрирует желательную форму поведения, «награждайте» его этим занятием. Причем поощрением может быть нечто совершенно простое и доступное: чтение, просмотр телепередачи, игра в мяч, какая-нибудь настольная игра и пр. Главное в таком подходе то, что ребенок привыкает сначала делать что-нибудь такое, что нравится взрослым, а затем получает возможность делать то, что нравится ему самому.

Опытные родители считают этот прием очень эффективным. Вам не придется прибегать к угрозам «Знай, если ты хочешь играть в футбол...» В этом случае вы скорее разрешаете ребенку «заработать» определенную привилегию. Но помните, что и этот вид поощрения может «не работать» в отношении той или иной формы поведения. В таком случае вам следует обратиться к следующему уровню стимулирования.

Третий уровень – это похвала в сочетании с материальным подкреплением. Подумайте заранее о тех маленьких наградах, которые ваш ребенок действительно был бы рад получить. Это могут быть этикетки-наклейки («стикерсы»), блокноты, карандаши, вкусная еда – что-нибудь в принципе недорогое, но однозначно нравящееся вашему ребенку. Не злоупотребляйте количеством и ценностью предметов. Пусть лучше награды будут более частыми, для

этого заранее планируйте их количество и распределение на обозримый период времени, который ребенок может легко себе представить.

Бывают случаи, когда уместно перейти к *четвертому уровню* подкреплений, когда по взаимному согласованию разрабатывается целая система экономических знаков. В такой системе ребенок получает баллы, жетоны, пуговицы и иные условные «фанты», которые затем можно будет обменять – по предварительной договоренности – на что-нибудь более существенное. Многие дети при обсуждении вознаграждения выбирают *схему контракта*: родители и ребенок договариваются о том, каким должно быть поведение в течение определенного срока, и о вознаграждении по окончании этого срока. Чем быстрее вы научитесь составлять такие «контракты», тем скорее увидите изменения в поведении вашего ребенка.

Выбор стимулов

Иногда у родителей возникают сложности с выбором максимально эффективных стимулов. Ниже приведен список, составленный на основе опыта наших и американских специалистов.

Примерные стимулы для дошкольников

Вербальные стимулы:

- Особая похвала в прямой форме.
- Косвенная похвала (сообщение кому-нибудь еще о том, какой ребенок хороший).
- Слова и фразы похвалы: «Да!», «Хорошо!», «Великолепно!», «Правильно!», «Чудесно!», «Так держать!», «Это уже лучше!», «Мне нравится!», «Здорово!», «Я просто горжусь тобой!», «Спасибо!», «Ты молодец!».

Физические стимулы:

- Объятия.
- Поцелуи.
- Улыбки.
- Ласковый взгляд.
- Щекотание.
- Подмигивание.
- Рукопожатие.
- Ласковое прикосновение.
- Подбрасывание вверх или кружение вокруг себя.
- Похлопывание по спине.
- Подбрасывание с одобрительными восклицаниями.
- Подпрыгивание.
- Подергивание за нос.

Материальные стимулы

- Игрушки
- Надувные воздушные шары
- Книги
- Головоломки
- Журналы.
- Любимая еда.

Стимулы-занятия (активные действия)

Посещение парка, зоопарка, библиотеки, выставки, музея (любая специальная прогулка, время «только для ребенка»).

Посещение места работы папы или мамы.

Игра с друзьями. Игра на игровой площадке или в песочнице. Качели.

Подвижная игра или подвижная игра с родителями.

Слушание сказок.

Посещение с ночевкой бабушки, дедушки или кого-нибудь еще из любимых взрослых родственников или друзей.

Возможность покормить любимое животное.

Приглашение друга в гости.

Фотографирование.

Посещение кафе, кинотеатра.

Работа с глиной или пластилином.

Пускание мыльных пузырей.

Помощь маме или папе в каком-то интересном деле. Помощь в приготовлении еды или в составлении меню. Помощь на огороде или в саду.

Купание в ванне больше положенного (можно с мыльными пузырями/игрушками и т. п.).

Поездка в машине или на велосипеде со взрослым/катание на велосипеде.

Пребывание в постели без сна. Разрешение лечь спать чуть позже.

Просмотр телепрограмм.

Катание на эскалаторе или в лифте.

Строительство шалаша/установка палатки во дворе.

Стимулы-знаки

Жетоны и купоны, обмениваемые затем на перечисленные выше материальные стимулы или стимулы-занятия.

Примерные стимулы для учеников начальной школы (6-10 лет)

Вербальные стимулы

- Особая похвала в прямой форме.
- Косвенная похвала (сообщение кому-нибудь о том, что ребенок сделал или выполнил).

- Слова и фразы: «Так!», «Прекрасно!», «Блестящий ответ!», «Это верно!», «Замечательно!», «Продолжай в том же духе!», «Совершенно верно!», «Прекрасная работа!», «Ты действуешь замечательно!», «Я восхищен!», «Ты здорово поработал!». «Это правильное выражение!», «Это интересно!». «Ну-ка, покажи, как это делается!», «У тебя это гораздо лучше получается!». «Мне это нравится!», «Это лучше всего!», «Давай поставим это на видное место!», «Покажи это папе/маме!», «Ты сам это придумал? Неужели?», «Где ты этому научился? Как здорово получается!», «Я бы так не смогла..», «Научишь меня?».

Физические стимулы

Объятия/крепкие объятия.

Рукопожатие.

Похлопывание по спине.

Ласковый взгляд.

Материальные стимулы

Игрушки.

Велосипед.
Домашнее животное.
Книги и игры, головоломки.
Лакомства.
Собственная комната.
Одежда (для девочек – косметика, украшения).
Музыкальные инструменты.
Коньки/лыжи или роликовые коньки.
Записи на CD.
Собственный телевизор/радио/плеер или телефон. Другие вещи личного пользования, такие как фен для волос и т. п.

Стимулы-действия (активные занятия)

Проведение досуга с кем-нибудь из родителей.
Игра в теннис или бадминтон с родителями.
Экскурсия по городу. Загородная прогулка.
Игра с друзьями.
Чтение.
Визит с ночевкой к родным или друзьям.
Подготовка комнаты или дома к празднику.
Помощь родителям по дому (приготовление еды, работа во дворе, на огороде, в саду).
Кормление младенца.
Лишние полчаса пребывания в постели после сна.
Поход в магазин.
Обед вне дома.
Планирование дневных занятий.
Просмотр любимой телепередачи. Прослушивание звукозаписи.
Пользование телефоном.
Приглашение друзей на праздник с угощением.

Стимулы-знаки

Жетоны и купоны.
Карманные деньги.

Материальные стимулы

Любимая еда.
Выбор места в комнате, которое ребенок может считать своим²⁷
Особый карандаш или ручка.
Мячи, скакалки, другое спортивное снаряжение.

Примерные стимулы для средней школы (12–14 лет)

Вербальные стимулы

1. Персонально направленная похвала.
2. Розыгрыши и шутки.
3. Слова и фразы: «Фантастика!». «Классно!». «Здорово». «Пять с плюсом». «Да, дочка (сын) у меня молодец!» «Тобой можно гордиться». «Ты прекрасно ведешь себя». «Это было

²⁷ Для ребенка крайне важно найти эту «точку опоры», с которой он начинает осваивать окружающий мир – это его «домик», его «плацдарм», его «тайное место».

очень разумно». «Ты прекрасно помогаешь». «Мне очень нравится, когда ты...» «Ох, как это здорово». «Покажи-ка нам, как это у тебя получается».

Физические стимулы

Улыбки.

Ласковый взгляд, гордые одобрительные взгляды.

Кивки.

Прикосновения (если подростку это нравится).

Подмигивание.

Материальные стимулы

Любимая еда. Лакомство.

Одежда.

Книги и журналы.

Свой телефон/ телевизор/ плеер.

Аудио и видео CD.

Мопед.

Фен для волос, бигуди и другие атрибуты взрослой жизни.

Своя комната.

Гитара или другой музыкальный инструмент.

Спортивные принадлежности.

Вещи, связанные с хобби. Деньги.

Собственное животное.

Стимулы-действия (активные занятия)

Участие в активных мероприятиях друзей-сверстников.

Катание на роликах, скейте, велосипеде.

Дополнительное время на телефоне.

Определение времени сна по своему усмотрению (лишнее бодрствование вечером.

Позднее вставание с постели).

Ночевка в гостях у друзей.

Возможность заработать деньги.

Привилегии на просмотр телепередачи – если время интересующей его передачи пересекается с интересами других членов семьи (и особенно – родителей!)

Ночевка в палатке. Летний лагерь.

Дорогая прическа.

Поездка в парк развлечений.

Участие в туристических походах. Участие в школьных мероприятиях.

Дружеская встреча с угощением.

Поход с родителями в магазин одежды.

Досуг с родителями без других (младших) сестер и братьев.

Стимулы-знаки

Очки (баллы), обмениваемые на вышеперечисленные стимулы.

Деньги.

Примерные стимулы для старших школьников (15–17 лет)

Вербальные стимулы

- Особая персональная похвала.

- Розыгрыши и шутки.
- Косвенная похвала (сообщение кому-то об академических успехах или хорошем поведении ребенка).
 - Слова и фразы: «Похвально». «Выше всяких похвал». «Чудесно». «Великолепно». «Абсолютно верно». «Хорошо сделано». «Я в восторге». «Я просто счастлива, когда ты...». «Хорошо смотрится». «Красота». «Ты хорошо соображаешь». «Лучше не придумаешь». «Сразу видно, что ты постарался». «Ты верно поступаешь». «У тебя в комнате идеальный порядок». «Это была правильная мысль». «Скажи мне свое мнение». «Что бы ты предложил?»

Физические стимулы

Улыбки.

Ласковый взгляд, восторженный взгляд.

Кивки.

Прикосновения (если подростку это приятно – что вовсе не обязательно).

Материальные стимулы

Книги и игры.

Животные.

Музыкальные инструменты.

Видео и аудио диски.

Спортивное снаряжение.

Рабочие инструменты.

Компьютер.

Проигрыватель, аудио-плеер, телевизор.

Собственный телефон (мобильный или стационарный в комнате ребенка).

Одежда.

Электроприборы (электробритва, фен для волос).

Трюмо, косметика.

Любимая еда.

Деньги.

Стимулы-действия (активные занятия)

Освобождение от обязанности или задания.

Просмотр телепередачи или видео.

Прослушивание любимой музыки (в том числе громко).

Разговор по телефону (в том числе долгий разговор).

Досуг в компании ровесников.

Посещение зрелища (футбольный матч, боулинг, выступление музыкальной группы).

Катание на роликах или коньках.

Перестановка в комнате.

Посещение кинотеатра.

Поездка в магазин за покупками.

Приглашение друзей с ночевкой или ночевка у друзей.

Стимулы-знаки

Баллы (подходит для подростков 14–15 лет, с последующим обменом на что-нибудь из перечисленного выше).

Деньги.

Наказания

*Если бы только родители могли себе представить, как они
надоедают своим детям!*

Бернард Шоу

Нет совершенно никакой необходимости в угрозах физической расправы или применении силы – а именно об этом родители думают в первую очередь, когда речь заходит о наказаниях. С другой стороны, понятно, что без активной и понятной формы порицания поступков ребенка воспитывать его невозможно. Фактически наказанием является все, что вызывает у ребенка отрицательную реакцию. Можно сказать, что любая отрицательная стимуляция по сути своей – наказание.

Ребенок приходит в мир с огромным запасом энергии, громадными интересами и большим списком индивидуальных потребностей – с одной стороны. С другой стороны, он обладает неразвитыми моторными навыками, слабой волей и ограниченными представлениями о добре и зле. По этой причине его развитие обязательно сопровождается бесконечной вереницей различных оплошностей и дурных поступков, что постоянно провоцирует родителей на конфликт. Родители постигают секреты воспитания ребенка на своем опыте. Но когда опыт приобретается за счет ребенка, во время «экспериментов» над ним в ответственные периоды его развития – не слишком ли дорогим оказывается такой опыт? То есть родители становятся опытными «после ребенка» – а первенец оказывается «экспериментальным»?

Наиболее распространенными родительскими ошибками являются:

1. *Попытка решения личных проблем посредством ребенка.*
2. *Попытка выражения или решения супружеских проблем через ребенка.*
3. *Неправильные реакции по правильному поводу.*

Из-за этих ошибок наказания не всегда соответствуют проступку ребенка.

Теоретически существует две группы наказаний:

Первая группа – это различного рода лишения (активности или родительской любви): постановка в угол, отстраненность, запрет на разговоры или игнорирование, запрещение каких-либо проявлений активности – игр, прогулок, просмотров телевизора.

Вторая группа наказаний основана на различных детских страхах, например, на страхе отчуждения или страхе перед болью. К ней относятся крики, строгие взгляды, моральное давление (давление словами, «шипение», жестокая ругань) и собственно физическое наказание.

На практике наказание для маленького ребенка заключено не столько в словах или действиях, сколько в их эмоциональной и интонационной окраске. Физическое наказание ничего не добавит к прочим действиям, если уже удалось вызвать ощущение страха. Часто родители ведут между собой споры на тему «бить или не бить» и одновременно, не стесняясь выражений, методично УНИЧТОЖАЮТ РЕБЕНКА СЛОВАМИ. На наш взгляд, лучше десять раз ущипнуть или шлепнуть ребенка с беспристрастным видом (разумеется, делать это можно до известного возраста), чем один раз сказать ему пристрастно «сволочь» или подавить его криком. А если эмоциональная тирада в адрес ребенка кроме прочего содержит слова «лучше было и не рожать» и другие экскурсы в собственное прошлое, родители могут быть уверены – пройдет несколько лет, и их несдержанность, боль, которую они причиняют своим детям, вернется к ним десятикратно!

Наказание не лучший способ воспитания детей, хотя многие родители считают, что у этого пути есть как минимум два достоинства – он простой и эффективный. С возрастом приходят опыт и понимание того, что это кажущиеся простота и эффективность.

Можно сказать, что наказание – это способ облегчения души. Отреагировав своевременным наказанием, душа перестает болеть: «Меры приняты!» (Учтите, что после наказания душа ребенка тоже перестает болеть, так как наказание снимает с него чувство вины.)

Если уж вы приняли решение применить этот метод, то наказывая – наказывайте!²⁸

Необходимо четко и ясно проговаривать ребенку причину своего недовольства, а если эта причина видна невооруженным взглядом (ребенок баловался и пролил молоко), воздержитесь от обширных комментариев (выражения лица будет вполне достаточно) и совершите элементарное управление: «Тряпка – в угол». Поскольку других слов и действий с вашей стороны не последовало (а могло бы), ребенок не снимает с себя чувство вины и будет продолжать думать о поступке. В следующий раз он, во-первых, будет более аккуратен, чтобы не столкнуться снова с «уборочными работами», во-вторых, ему станет понятна ПРИЧИНА вашего недовольства. Связь очень простая: мама – хорошая, я – хороший, проливать молоко – плохо. При других наказаниях либо мама становится плохой, либо ребенок – неуклюжей растяпой, а привлечь внимание к ПОСТУПКУ и заострить на нем внимание не удастся.

Что же касается телесных наказаний, то тычки и подзатыльники, которыми иногда награждаются дети, являются неразумными по ряду причин.

Во-первых, намеренное причинение боли другому человеку, в особенности – ребенку, унижает самого применяющего насилие.

Во-вторых, такой вид наказания говорит ребенку о том, что более сильный и обладающий большей властью человек может насильно заставить другого делать что-либо против его воли. Неудивительно, если в дальнейшем дети и подростки, которых часто наказывали родители, выберут такое поведение в качестве собственной жизненной стратегии.

В-третьих, наказание, понимаемое как отрицательное стимулирование, обладает значительно большей силой и разнообразием методов (что немаловажно) – если ребенку совершенно ясна связь между его поступком и наказанием. Другими словами, только понимание ОТВЕТСТВЕННОСТИ делает наказание эффективным и человечным методом воспитания. Желание ответить наказанием на огорчение или раздражение, которое вызвал проступок ребенка, недостойно взрослого человека.

Дети подражают нам в своем поведении, так же как и мы, часто неосознанно, решаем многие «внутренние» проблемы не задумываясь, по образцу наших родителей. Если вы чувствуете непреодолимое искушение применить физическую силу в отношении ребенка, вам следует обратиться к дополнительной помощи в решении *вашей собственной* психологической проблемы.

Подобно подкреплениям, наказания также имеют иерархию. Слишком часто родители реагируют на нежелательное поведение ребенка так быстро, что сразу переходят от окрика «Перестань!» к отсылке ребенка в уединенное место. Однако в этом случае следует сделать еще несколько шагов:

1. Игнорирование нежелательного поведения.
2. Словесные замечания.
3. Лишение привилегий.
4. «Высылка» – в угол, отдельную комнату и т. п.

Игнорирование нежелательного поведения

Иногда родителям советуют: «Не обращай внимания – само пройдет». Однако с игнорированием все не так просто. Это эффективный метод, однако многие родители затрудняются в его использовании. Надо просто понимать, что ребенок может совершать заведомо неподобающие вещи с единственной целью – *привлечь родительское внимание*. Выход

²⁸ Пусть в вашей семье наказание будет происходить от слова «наказ».

из этой ситуации непрост – с одной стороны, если ребенку нужно ваше внимание, он должен получить его в позитивной форме. С другой стороны, стоит ребенку понять, что вы поддаетесь на провокации, и он станет пользоваться этим приемом все чаще и чаще. Оценить ситуацию, быстро и адекватно отреагировать на нее, особенно учитывая заведомую предвзятость позиции родителя, зачастую бывает очень сложно.

Взрослые часто расстраиваются из-за своей неспособности игнорировать негативные формы поведения. Предлагаем несколько советов, которые помогут вам правильно реагировать на поступки ребенка:

1. Не смотрите на ребенка, когда он начинает плохо себя вести.
2. Уходите в другую комнату.
3. Слушайте музыку. Можно заняться физическими упражнениями.
4. Займитесь обычным делом: готовьте еду, читайте и т. п.
5. Все члены семьи должны быть единодушны в игнорировании нежелательного поведения ребенка.

Не удивляйтесь, если ваша реакция только усилит нежелательное поведение. Ребенок настаивает на своем до тех пор, пока не убедится, что настаивать бесполезно.

Например, ваш ребенок просит вас дать ему пирожное до обеда, а вы отвечаете ему твердым «нет». Он продолжает просить. Просьбы становятся все более настойчивыми, и вот вы уже в раздражении кричите: «Возьми сам в холодильнике, и дай мне наконец приготовить обед!».

Так поступить проще всего, и многие родители выбирают именно этот, простой путь. К сожалению, *такая реакция родителя лишь учит детей тому, что чем более назойливо они себя ведут, тем больше вероятность того, что вы уступите их требованиям.* Поэтому неудивительно, что на начальной стадии вашего игнорирования ребенок продолжает использовать освоенную им стратегию. Продолжайте игнорировать его до тех пор, пока он не изменит свое поведение. Конечно, вам не следует игнорировать те формы поведения, которые рискованны с точки зрения здоровья самого ребенка или других людей, либо могут нанести ущерб.

Игнорирование является эффективным в сочетании с подкреплением желательного поведения, то есть ваш ребенок удостоится вашего внимания тогда, когда начнет демонстрировать желательную форму поведения.

Игнорирование – трудный подход; и может пройти немало времени, прежде чем с его помощью будет устранено нежелательное поведение. Этот метод является наиболее эффективным в сочетании с последующим подкреплением в виде вербальной или невербальной похвалы. Из-за того, что игнорировать поведение ребенка вообще тяжело для родителей, эта техника зачастую не используется с максимальной пользой. С другой стороны, многие формы нежелательного поведения не могут быть устранены только с помощью их игнорирования.

Кроме того, *игнорирование не действует, если ребенок совершенно не подчиняется запретам.* Когда в ответ на ваш запрет съесть пирожное до обеда ребенок просто идет и берет его из холодильника, это он игнорирует вас. В этом случае возникает законный вопрос – почему вашего авторитета оказывается недостаточно для реализации запрета? При таком «нулевом» авторитете бесполезно рассматривать все остальные воспитательные методы. Ваше влияние на ребенка фактически отсутствует – и надо рассуждать не о дефиците внимания у ребенка, а восстанавливать собственный родительский авторитет!

Словесные замечания

Устные замечания должны быть краткими и точными. Слишком много разговоров по поводу тех или иных поступков ребенка могут только усилить и поддержать их. Например,

рассуждения о нежелательности той или иной формы поведения, ее влиянии на вас, других членов семьи и на самого ребенка и т. п. не будут поняты. Вместо тирады: «Я же говорила тебе тысячу раз, чтобы ты не мешал мне, когда я работаю с кухонным комбайном: ведь я могу поранить себе руку. Неужели ты не можешь подождать, как другие люди? Я так никогда не закончу готовить обед!», – просто скажите ребенку: «Нет», «Хватит», «Стоп», «Пожалуйста, прекрати». Этого будет вполне достаточно. Когда ребенок изменит свое поведение, используйте соответствующее подкрепление.

Довольно часто ребенок просто не замечает устных замечаний, в этом случае нужно обратиться к следующей ступени наказаний, то есть к лишению привилегий.

Лишение привилегий

Это наказание не должно внедряться в воспитательную программу наспех («Значит, так: сегодня ты не пойдешь гулять» или «Все: забудь о завтрашнем пляже»). Подход должен осуществляться в спокойной манере, а основные правила, касающиеся его применения, – заранее известны ребенку; то есть он должен знать, что если будет вести себя определенным (не лучшим) образом, у него будет отнята некая привилегия.

Основной принцип при такой установке заключается в том, что ребенок постоянно «зарабатывает привилегию»; если он демонстрирует какую-то нежелательную форму поведения, вы лишаете его возможности доступа к чему-то однозначно приятному. Этот прием может быть использован в сочетании с устным замечанием. Не действует замечание – за ним следует предупреждение, а затем и собственно лишение.

К применению наказаний нужно подходить очень осторожно. Согласно результатам многих исследований, большая часть отношений между родителями и детьми осуществляется в негативном ключе. Иначе говоря, родители чаще ругают детей за проступки, чем хвалят за успехи. Поэтому наказание должно использоваться умеренно, и обязательно в сочетании с похвалой и с другими приятными ребенку действиями. Только тогда – на контрасте – у него возникнет понимание, что хорошо, а что плохо, и, что важно, не появится ощущения собственной «плохости» всегда и во всем.

Наказания, обусловленные раздражением и гневом родителей, а также чрезмерные и слишком часто применяемые, НИКОГДА не приводят к желаемому результату.

Закрывая непростую и болезненную тему наказаний, надо подвести условный итог.

1. Наказание – это такой же закономерный элемент процесса воспитания, как и поощрение. Поощрение и наказание должны составлять сбалансированную систему воспитательных мер и быть *понятны* ребенку в одинаковой степени. Наказание всегда должно быть пропорционально тяжести проступка. Например, *ребенок открыл шкаф в кабинете отца (что было ему строжайше запрещено) и разбил копеечную вещь, которая была дорога отцу как память. Вопрос: за что должен быть наказан ребенок – за копеечный материальный ущерб, обиду и боль, причиненные отцу в результате утраты памятной вещи или за нарушение запрета лазить в шкаф?*

Конечно, обида и разочарование отца должны быть доведены до ребенка, чтобы он понял, как и насколько его поступок огорчил родителей. А вот наказан он должен быть *за нарушение запрета* – и наказание должно быть достаточно суровым, потому что речь шла о *сознательном* нарушении *принципиального* запрета.

2. Наказание не должно содержать элементов унижения личности ребенка или заключаться в причинении ему физического вреда.

3. Наказание, не вызывающее огорчения ребенка и желания больше не совершать запрещенные действия, является *бессмысленным действием*. Жизнь слишком скоротечна, чтобы тратить ее на бессмысленные жесты...

Определение границ дозволенного

Ясное установление границ допустимого поведения полезно для всех. Когда границы справедливы и разумны, они позволяют нам иметь точное представление о том, чего от нас ожидают. Это утверждение особенно справедливо в отношении детей. Если границы установлены, детям и подросткам не нужно отгадывать правила игры, поскольку они предлагаются им в понятном виде. Один из способов добиться такого понимания со стороны ребенка сводится к установлению правил для вашей семьи. Устанавливая эти правила, старайтесь:

1. Сделать правила как можно более доброжелательными.
2. Сделать правила как можно более точными.
3. Сделать количество правил минимальным.
4. Установить точную связь между правилами и их следствиями.

Давайте уточним эти положения.

Во-первых, правила должны быть не просто доброжелательными, но и (обязательно!) – позитивными. Определите, каких разумных форм поведения следует ожидать от ребенка. Поэтому гораздо лучше будет сказать: «Ты должен занять свое место за столом не позже чем через пять минут после того, как я позову к обеду», – чем «Не опаздывай к обеду!». Такая формулировка предложений к тому же упрощает суть отношений, поскольку напоминает ребенку, что если он поступит согласно правилу, то может рассчитывать на похвалу. Обдумайте все шаги, которые должен сделать ваш ребенок для того, чтобы его действия соответствовали правилу. Это поможет вам определить в позитивном ключе те действия, которые затем станут правилом.

Во-вторых, формулируйте правило как можно более точно – это избавит вас от ненужных дополнительных объяснений. Например, ваше распоряжение: «Не обижай младшего брата», может вызвать вопросы типа – «А если он рисует в моей школьной тетради? А если он берет мои вещи?»

Формулируя правило точно, вы повышаете вероятность его выполнения. Недостаточно четко сформулированные правила трудно выполнимы для ребенка, так как он просто не может понять, в чем суть дела. Если родитель имеет в виду какие-то определенные особенности поведения ребенка, он не должен ограничиваться обращенной к сыну или дочери рекомендацией «вести себя хорошо». Понимание того, что в той или иной ситуации «хорошо», может резко различаться у детей и родителей.

В-третьих, правил должно быть как можно меньше. Слишком большое количество правил создает путаницу, в результате чего их выполнение становится затруднительным. Выбирайте те формы поведения, которые вы считаете наиболее нежелательными (лучше, если их будет не более трех), и устанавливайте для них правила. У многих родителей есть четко сформулированные указания насчет того, как собираться в школу, сидеть за столом или когда отправляться в постель. Можно придумать множество правил, но они все равно не смогут определить все формы поведения, которые будет демонстрировать ваш ребенок. Поэтому формулируйте правило лишь в том случае, когда в нем есть НЕОБХОДИМОСТЬ. Периодически вы можете вместе с ребенком(!) пересматривать существующие в семье правила и отказываться от тех из них, которые, по вашему ОБЩЕМУ мнению, уже устарели.

И, наконец, вы должны быть уверены в том, что связь между правилами и последствиями их выполнения (или невыполнения) выражена СОВЕРШЕННО ЯСНО. Будет неплохо, если вы изготовите таблички с правилами и указанием последствий их выполнения или невыполнения (с подчеркиванием преимуществ выполнения).

Некоторые родители фотографируют детей в тот момент, когда они демонстрируют положительное поведение, и прикрепляют эту

фотографию рядом с табличкой, содержащей то или иное правило. Ребенку, конечно, очень приятно, когда кто-нибудь при виде такой фотографии хвалит его.

В зависимости от формы поведения, вы можете ограничиться похвалой или прибегнуть к материальному поощрению.

Правила установлены? Теперь вы можете начать использовать *принцип подкрепления*. Правильно подобранное подкрепление (см. Словарь) является мощным инструментом воспитания. По существу, вы побуждаете ребенка сделать что-то так, чтобы в итоге получить награду, то есть вы устанавливаете связь между поведением и вознаграждением. Несколько примеров: «Сначала убери в комнате, а после можешь взять мороженое»; «Сними пижаму и оденься – тогда будем завтракать»; «Быстро сделай уроки, и можешь идти смотреть телевизор» и т. п. Такая формулировка дает ребенку точную определенность, что ему нужно сделать, чтобы получить «награду». Таким образом, ваш ребенок может сам решать, что ему делать. Или не делать... Вы должны позаботиться лишь о том, чтобы подкрепление было настолько мощным, чтобы ребенок непременно захотел его получить.

Начинайте с малого. Например, не стоит говорить: «Если принесешь хорошие оценки в конце четверти, мы пойдем это отметить в кафе-мороженое». Предложения должны быть короче и проще: сначала ты сделаешь это, потом получишь то. Например: «Уберешь в комнате – смотришь телевизор», «Накроешь на стол – получишь сладкое». Во всех случаях применяется одна и та же схема: «Сначала ты делаешь то, что тебе не нравится; затем ты получаешь то, что тебе нравится».

По возможности старайтесь, чтобы неприятное для ребенка действие соответствовало поощрению. Если вы хотите, чтобы он убрал в своей комнате, а потом шел смотреть телевизор, используйте телевизор как возможность, зависящую от уборки комнаты. Если ребенок по утрам, не успев одеться, рвется к телевизору, сделайте просмотр телевизора зависящим от быстрого приведения себя в порядок. Если награда не имеет для ребенка адекватной хорошему поведению ценности, прием не сработает. Например, вы говорите: «Сначала оденься, а потом иди завтракай». Если завтрак представляет для ребенка значительную ценность, эта формулировка будет «работать», однако если он относится к завтраку достаточно равнодушно, ваша тщательно спланированная стратегия не будет иметь результата.

Благодаря методикам установления правил и использования принципа подкрепления ребенок получает точное представление о том, чего вы от него ожидаете. Чем лучше он понимает ваши ожидания, тем выше вероятность того, что он подчинится вашим требованиям.

Формирование навыков общения

Многие дети с неустойчивым вниманием испытывают дефицит навыков общения и социальных навыков. Они должны учиться вести себя надлежащим образом, устанавливать отношения с ровесниками, учителями, ближайшими родственниками. Более того, поскольку дети через какое-то время становятся взрослыми, эти навыки важны и с точки зрения их профессиональной карьеры.

Что подразумевается под «навыками общения» и «социальными навыками»? Способность понимать, как твое поведение отражается на других, – это навык общения. Знание того, как устанавливать дружеские отношения, – это тоже навык общения. Знание того, *что, когда и как* можно сказать о чем-либо или о ком-либо, – и это и навык общения и социальный навык. Умение спокойно и правильно вести себя за столом дома и в общественном месте – социальный навык.

Многие дети с неустойчивым вниманием даже не подозревают о том, какое влияние оказывает их поведение на других людей. Они часто говорят слова, совершенно неуместные

в той или иной ситуации, или ставят в неловкое положение своих друзей, братьев и сестер, родителей.

Взрослые люди обычно сразу чувствуют дефицит таких навыков у ребенка. Пытаясь восполнить этот дефицит, имеет смысл следовать пяти базовым компонентам программы:

1. Инструктаж.
2. Демонстрация модели.
3. Репетиция.
4. Анализ и обсуждение.
5. Практика.

1. Инструктаж

Вы должны как можно более точно описать те навыки общения, которые ребенок должен освоить. Слишком часто дети и подростки знают, чего они, по мнению окружающих, делать не должны, но при этом имеют лишь смутное представление о том, что они должны делать. Отчасти такое поведение можно объяснить отсутствием опыта. Как родители, мы полагаем, что наши дети понимают, о чем мы с ними говорим. Однако, в отношении многих детей и подростков с недостаточным вниманием это предположение оказывается излишне оптимистичным. Программа формирования навыков общения и социальных навыков побуждает нас к точному определению составляющих «должного» поведения и к их подаче нашим детям в ясной, недвусмысленной форме.

Возьмем, для примера, поведение ребенка за обеденным столом. У родителей существует четкое представление о том, как люди должны вести себя за столом. Для того чтобы приблизить поведение ребенка к сформировавшемуся у вас идеалу, точно определите, какие шаги ему нужно для этого предпринять, и обсудите их с малышом. Вы должны начать с малого, например:

1. *Приходи в столовую не позже чем через пять минут после того, как я позову обедать.*
2. *Садись на свой стул.*
3. *Пользуйся правильно столовым прибором.*
4. *Оставайся на своем месте, пока не закончишь есть.*

На этом этапе достаточно краткого обсуждения каждого пункта. Не перегружайте ребенка слишком большим количеством информации. Возможно, будет полезным (и для вас, и для ребенка) составить список навыков, о которых идет речь, и вывесить его на видном месте где-нибудь в кухне.

Небольшое отступление: предлагая родителям методы, связанные с размещением надписей, табличек и прочих заметных «напоминаний», мне приходилось сталкиваться с тем, что во многих семьях родители наотрез отказывались от подобных подходов. Они объясняли свою позицию тем, что подобные действия, на их взгляд, просто смешны и не могут быть эффективными. В этом случае приходилось тратить время на длительную беседу с приведением всех возможных аргументов. Знаете, что *всегда* было итогом этой беседы? Осознание родителями того факта, что подобные надписи – это напоминания о неблагополучии ребенка, его отличии от других, а также о том, что ему нужна их помощь. Отказ от «развешивания плакатов» означал лишь одно – желание спрятать от себя (а в еще большей степени – от других) наличие проблемы в семье. Страусиная политика, не приносящая пользы никому! После такого осознания в доме появлялись рекомендованные «плакаты» и метод очередной раз доказывал свою эффективность.

2. Демонстрация модели поведения

Демонстрация желаемого поведения должна исходить от вас. Вы демонстрируете, а ребенок копирует ваше поведение (вдвойне грустно, если такое копирование уже случилось и «зеркало» кажется вам кривым). Относитесь к демонстрации просто, даже когда отрабатывается сложное поведение. Вы можете в точности показать ребенку, как он должен войти, сесть за стол, есть «как положено» и оставаться за столом (пока не будет разрешено встать). В зависимости от возраста ребенка вы можете начать с одной формы поведения, а затем, когда она отработана, переходить к следующим. Хорошо, если подобная демонстрация не будет происходить с предельной серьезностью, а окажется больше похожей на некую игру, в которой много юмора и вашей доброты.

После личной демонстрации желаемого поведения вы можете закрепить навыки в форме игры и на других примерах. Постарайтесь подобрать для этой цели кукол, рисунки, фотографии, телепрограммы, фильмы и книги. Естественно, вся ваша подборка должна быть связана с поведением, которого вы в итоге хотите добиться.

Одна из трудностей, испытываемых детьми с неустойчивым вниманием, заключается в их неспособности к различению существенной и несущественной информации. Если ребенка окружает большое количество отвлекающих внимание вещей, он может сосредоточить свое внимание на одной из них (скорее всего, не на том, что вы хотите до него донести). То есть чем больше моделей вы представите, тем меньше вероятность усвоения желаемой формы поведения.

Выход – разрабатывать четкие и универсальные модели. Другим вариантом помощи является создание «внешних опор» – карточек, планов, рисунков, пиктограмм, которые напоминают ребенку необходимую последовательность действий.

3. Репетиция

Репетируя недавно усвоенные социальные навыки, дети получают возможность попрактиковаться в них, используя для этого семейную обстановку. Беседуйте с ребенком после каждого шага отрабатываемого навыка, и пусть он повторяет его выполнение. Игра с расписанными ролями может быть использована и на этом этапе. Однако ролевая игра должна быть хорошо продумана, иначе такое мероприятие не достигнет цели. Вам придется четко объяснить ребенку, *какие* формы поведения он будет проигрывать и *когда* он будет это делать. Если ролевая игра проводится с соблюдением этих условий, дети обычно охотно участвуют в ней.

4. Анализ и обсуждение

Анализ и обсуждение проделанной работы необходимы ребенку, потому что таким образом он узнает ваше мнение о том, насколько удачно все прошло. Постарайтесь оценить его усилия без лишней критики, сделайте корректирующие замечания («*Когда сидишь за столом, будь любезен: не толкай в бок своего брата*») и/или похвалите малыша, если он на самом деле этого заслуживает («*Ты молодец, что пришел вовремя*»). Многие дети хорошо реагируют на подобный анализ их поведения, проводимый при помощи видео или магнитофона. Более того, они даже могут считать такую обратную связь более объективной. Это особенно справедливо в отношении подростков, находящихся в конфликте со своими родителями²⁹. Многие из них с трудом воспринимают замечания от взрослых, но очень хорошо реагируют, прослушивая аудиозапись или просматривая видео – эти источники сложно обвинить в необъективности.

²⁹ К сожалению, один из общих признаков переживания «кризиса взросления» у подростков – конфликт со своими родителями.

5. Практика

Если ребенок продемонстрировал усвоенный навык самостоятельно, то есть без вашей помощи, это значит, что он готов практически использовать его в различных обстоятельствах. Пока навык не закрепился, родители должны использовать для его превращения в привычку обычную тактику подкрепления. Будьте готовы к тому, что могут случаться срывы и возвраты к прежней модели поведения. В таком случае просто вернитесь к соответствующему шагу и отработайте его снова. Описанная методика, состоящая из пяти этапов, оказывается чрезвычайно полезной для детей с недостаточным или неустойчивым вниманием. Ребенок реагирует на эту коррекционную программу совершенно спокойно, потому что его не ругают за неправильное поведение, а лишь приглашают к освоению необходимых навыков. Эта методика нравится детям еще и потому, что после каждого шага их ожидает подкрепление.

Повышение самооценки

«Самооценка» – один из тех терминов, которые употребляются в педагогике и психологии слишком широко. Порой кажется, что любая неудача в личных или школьных делах списывается на «низкую самооценку». В специальной литературе установлена прямая связь между нашей оценкой своих действий и тем, что мы фактически сделали или сделаем. Многие ученики, имеющие проблемы в школе, считают себя обреченными на неуспех; поэтому они не предпринимают никаких попыток, чтобы стать более успешными. В самом раннем возрасте мы начинаем получать информацию о себе от других людей. Родители, родственники и другие значимые для нас люди снабжают нас основными сведениями, которые обуславливают наш взгляд на самих себя.

Для детей с неустойчивым вниманием подобная информация может быть слишком негативной («Сиди тихо! Перестань крутиться! Что ты такой неугомонный! Смотри внимательно!»). С течением времени огромное количество критики сольется у ребенка в единое представление о себе, то есть в самооценку, и он станет представлять себя как источник всякого рода проблем для окружающих, как тяжелое бремя для родителей и учителей. Такое представление, в свою очередь, будет еще больше сковывать его поведение и провоцировать конфликты. Как избежать попадания ребенка в подобный «порочный круг»?

Прежде всего, не говорите (и даже не думайте) о самооценке ребенка, используя общие фразы. Составляйте мнение о самооценке ребенка исключительно в связи с совершенно определенными формами поведения. Например, ваш сын может иметь проблемы с усидчивостью в школе, но он отличный баскетболист. Существует много форм поведения и навыков, которые могут проявиться у ребенка, когда он выполняет какое-либо задание; поэтому имеет смысл говорить о сильных и слабых сторонах ребенка, не употребляя постоянно и слишком широко термин «самооценка».

Приведенные ниже советы – это те «ключики», которыми родители могут творчески воспользоваться, чтобы улучшить отношение детей к самим себе, то есть повысить их самооценку.

- Хвалите детей за всякие достойные и желательные поступки.
- Не ругайте детей за всякий проступок – бывают вещи, которых лучше «не увидеть».
- Воздерживайтесь от «приклеивания ярлыков», таких как: «Ты лентяй», «Ты вертушка». Критикуете ребенка – описывайте его проступок точно.
- Найдите занятия, в которых ребенок мог бы проявить себя, и условия для реализации его способностей.
- Никогда не сравнивайте поведение ребенка с поведением его братьев и сестер.

- Никогда не обсуждайте поведение ребенка в его присутствии (за исключением положительных примеров или анализа работы над поведением).
- Ваши требования должны быть достижимы.
- Вовлекайте ребенка в такие активные занятия, где высока вероятность его успеха.
- Избегайте таких активных занятий, где успех ребенка маловероятен (а также занятий, где велика вероятность насмешек со стороны других ребят).
- Поощряйте ребенка за проявленное усилие и старания, а не только за выполнение задания.
- Разбивайте сложное задание на мелкие, удобные для выполнения компоненты. Например, если вы хотите, чтобы ребенок убрал в своей комнате, воздержитесь от приказа общего характера, разбейте задание на несколько простых составных частей примерно таким образом:

1. *Всю одежду убрать с пола.*
2. *Всю одежду убрать в ящики и в шкаф.*
3. *Убрать постель.*
4. *Все лишние бумаги и обертки выбросить в мусорную корзину.*

Когда вы вернетесь в комнату и увидите, что еще ничего не убрано, не называйте ребенка неряхой, а комнату свинарником, просто напомните ему о каждом шаге уборки. Если какое-то действие нуждается в «дополнительном разборе», разбейте этот шаг на несколько более мелких. Например, «Убрать постель» превращается в такой список:

1. *Накрыть матрас простыней.*
2. *Выровнять простыню.*
3. *Подогнуть края простыни под матрас.*
4. *Положить одеяло на кровать.*
5. *Подвернуть одеяло.*
6. *Надеть наволочку на подушку.*

Снова вернувшись в комнату ребенка и увидев, что не все сделано так, как полагается, воздержитесь от критики, объясните снова каждый шаг и не забудьте пообещать вознаграждение за все выполненное.

Существует еще несколько «приемов», которые можно использовать для усиления воздействия на поведение ребенка:

- *Хвалебная строчка о себе.* Этот прием может быть использован во время ужина, когда все члены семьи собираются за столом. Каждый должен написать о себе одну-единственную фразу, начинающуюся словами: «Сегодня я горжусь тем, что ...». Ребенок со временем привыкнет в течение всего дня возвращаться к мысли о том, что в 6 часов вечера он должен будет поделиться с другими членами семьи каким-то своим достижением, и в конце концов поверит в собственную возможность сделать много полезного и интересного.

- *Успех каждый день.* Этот прием можно считать вариантом предыдущего. Ребенок должен сообщить остальным членам семьи (в письменном или устном виде) о каком-либо своем успехе, которого он добился в школе в течение этого дня («Я попытался решить задачу по математике, и у меня это получилось» или «Я понял почти все, что прочитал по природоведению»). Записывайте достижения в тетрадь. Возможно, сообщения вашего малыша будут перенасыщены комплиментами в свой адрес – это не так важно, поскольку не может быть «слишком большим» запас хороших мыслей о самом себе и хороших чувств в собственный адрес.

Периодически просматривайте эту тетрадь вместе с ребенком, обращая при этом внимание на то, сколько у него уже успехов. Мы установили, что такое обращение к ранее написанному особенно эффективно в дни, когда у ребенка не все благополучно в школе.

- *Атака всеми силами.* Пусть ваш ребенок составит перечень всех своих сильных сторон, параллельно сами составьте подобный список. Для составления своего списка вы можете воспользоваться информацией от учителей, родных, друзей и других людей, чье мнение, на ваш взгляд, достойно внимания. Записывайте не только самое существенное, но и разные бытовые привычки («кладет грязную одежду в корзину»). Выискивая только «самое-самое», вы можете мало что найти не только в ребенке, но и в себе.

- *Положительные чувства.* Попросите вашего ребенка ответить на вопрос: «Скажи, кто-нибудь из взрослых на этой неделе говорил тебе какие-нибудь слова, которые тебе было приятно слышать?» Если ребенок ничего подобного вспомнить не может, советую вам вернуться к началу этого раздела и выполнить некоторые из приведенных там советов. Но скорее всего вашему малышу будет что сказать, и вы получите представление о том, что для него важно, что вызывает у него хорошее отношение к самому себе.

- *Двадцать вещей, которые я бы хотел.* Попросите ребенка записать или продиктовать вам список этих вещей, и вы сможете использовать его как перечень возможных подкреплений. Возможно, большинство из этих двадцати вещей не станут для вас откровением, но какие-то сюрпризы, которые окажутся в дальнейшем полезными, в списке наверняка найдутся.

- *Опиши себя.* Попросите ребенка выбрать три слова, наиболее подходящих для описания его характера. Затем попросите его описать, как ведет себя человек с выраженными в этих словах чертами. Например, если ребенок говорит: «Я добрый», – попросите его объяснить, что означает «быть добрым», то есть что делают добрые люди. Запишите его слова – это позволит ребенку увидеть, как формы поведения связываются с описаниями, поможет ему взглянуть на себя более внимательно и, возможно, дать себе более точную оценку, чем та, которая обычно присутствует в оценках-ярлыках.

Общая цель всех вышеприведенных советов – снабдить детей навыками, которые помогут им начать лучше думать о себе. Разумеется, такие навыки важны для любого человека, но для тех детей – особенно, так как они не по своей вине испытывают большие трудности в выполнении огромного количества правил социального поведения.

Контроль собственного поведения

Настоящая ответственность бывает только личной. Человек краснеет один.

Фазиль Искандер

По мере того, как дети взрослеют, им все больше приходится контролировать собственное поведение. Приобретение соответствующих навыков становится особенно актуальным, когда дети переходят в среднюю школу. В этом разделе представлены стратегии, которые могут быть использованы родителями для того, чтобы помочь детям пережить этот этап наименее болезненно.

Предположим, вы разработали для домашних условий поведенческую программу, в которой использованы очки (баллы) или «фанты». На следующем этапе вы можете поощрить ребенка к тому, чтобы он принимал большее участие в подсчете баллов. Со временем вы сможете его попросить запоминать некоторые демонстрируемые им обычно определенные формы поведения («Посчитай, сколько минут заняло у тебя утреннее одевание» или «Посчитай, сколько раз в неделю ты забывал заполнить свой дневник»). Несмотря на внешнюю примитивность этого метода, он очень хорошо действует!

У меня есть опыт общения с подростками, которые подсчитывают и отмечают в таблице дни, когда они «злятся» на своих родителей. Я знаю детей, которые подсчитывают, сколько раз в течение дня они засовывают большой палец в рот, выглядывают из окна в школе

или мечтают о чем-то. Многим детям такой «внутренний контроль» их действий помогает значительно снизить рассеянность внимания. Однако при осуществлении этих действий на практике часто возникают трудности, так как для некоторых детей то внимание, которое уделяется их «рассеянному» поведению, становится своего рода подкреплением, в силу чего они продолжают демонстрировать все те же нерациональные формы поведения. Контроль ребенком своего поведения может быть очень полезным в тех случаях, когда он собирается в школу или выполняет какие-то действия, связанные с ежедневной личной гигиеной.

У одного знакомого мне ребенка на стене в ванной висела пластиковая табличка, на которой маркером был записан порядок пользования этим помещением:

1. Воспользоваться туалетом.
2. Почистить зубы.
3. Принять душ.
4. Высушить волосы.
5. Расчесать волосы.

Самоинструктаж – это еще один прием, который могут с успехом использовать многие дети. Вместо того чтобы ожидать подсказки от родителей, они напоминают себе о своих задачах сами. К этому приему обращаются большинство взрослых, а также большая часть детей. Прежде чем начать выполнение трудного задания, вы говорите себе: «я сделаю сначала эту часть работы, а затем займусь вот этим, обращая внимание на то, что...», или когда вы участвуете в какой-нибудь спортивной игре, вы сначала изучаете правила, а затем планируете каждый шаг, чтобы получить навык и закрепить его.

Общая последовательность, которой могут придерживаться родители, выглядит следующим образом:

1. Вы выполняете некий ряд действий, проговаривая вслух: «Я беру зубную щетку, выдавливаю из тюбика пасту на щетку...»
2. Пусть ребенок копирует ваши действия, когда вы инструктируете его («Подойди к раковине, возьми зубную щетку...»)
3. Попросите ребенка начать выполнять задание, проговаривая вслух понятный ему комментарий.
4. Пусть ребенок выполняет задание, проговаривая те же слова шепотом.
5. И, наконец, пусть ребенок выполняет задание, проговаривая комментарий про себя.

Очень полезно, когда эта техника демонстрируется в классе. Многие учителя (обычно педагоги коррекционного образования) дают подобные «подсказки», когда дети обучаются использованию «внутреннего диалога» для контроля собственного поведения.

Надо сказать, что самоинструктаж более эффективен для подростков и детей с незначительными степенями недостатка внимания. У родителей подростков есть большое преимущество перед родителями детей других возрастов: общение со сверстниками и давление «общественного мнения» являются для ребенка сильным стимулом к изменениям. Этот же стимул формирует собственный внутренний мотив, мобилизующий на борьбу с поведением, которое может вызвать насмешки, на проявления «короткой памяти», гиперактивности и импульсивности. Такой «пересмотр» в первую очередь направлен на те формы поведения, к которым сверстники относились более или менее терпимо в детском возрасте, но которые совершенно неприемлемы для подростков.

Отношения с братьями и сестрами

Ребенок с недостаточной способностью управления вниманием, независимо от глубины расстройства, оказывает влияние не только на родителей, но и на других членов семьи. Братья и сестры могут ревновать и испытывать досаду из-за того, что родители вынуж-

дены столько времени уделять другому ребенку, который имеет трудности с управлением собственным вниманием. Они могут думать, что деньги, которые тратятся на медицинские услуги и консультирование, могли быть использованы на другие нужды (чаще всего – их собственные). Некоторые дети болезненно реагируют на различные привилегии, доступные для их братьев (сестер) с трудностями управления вниманием. Без надлежащего разъяснения (и пресечения!) со стороны родителей такие мысли могут привести к постоянным обидам и озлобленности, и в итоге проблемных детей в семье станет больше.

По мере того, как братья и сестры становятся старше, сложностей только прибавляется. Возникают вопросы, ранее совершенно не актуальные: как объяснить своим друзьям странности поведения брата или сестры с дефицитом внимания? Как отдыхать с семьей, если знаешь, что все внимание окружающих будет приковано к брату (сестре) из-за его неадекватного поведения? Для подростка такое «общественное внимание» – сомнительный подарок от младшего брата!

Отрочество – это такой возраст, когда любое слово, сказанное родителями или другими членами семьи, может вызвать замешательство подростка. Стоит ли удивляться, что импульсивность детей с недостаточной способностью управления своим вниманием может вызвать неловкость и досаду у их братьев и сестер. Многие дети говорят о чувстве вины, которое примешивается ко всем их переживаниям по поводу «проблемных» братьев и сестер. Но это чувство не является единственным – широкий спектр чувств, испытываемых ребенком, которого «не видят» родители из-за проблем брата или сестры, является весьма сложным и не поддается простой классификации.

Однако далеко не всегда обстановка, в которой живет ребенок с неустойчивым вниманием и его здоровые братья и сестры, является столь унылой, как можно представить себе из всего вышесказанного. Многие дети относятся к братьям и сестрам с заботой, теплом и состраданием, они всегда готовы помочь родителям в трудной ситуации. Особенно хорошо для братьев и сестер невнимательного ребенка возникновение ситуации, когда они могут общаться с другими своими ровесниками, в семье которых тоже есть проблемный ребенок. Но в любом случае тон отношений в семье задают родители. И родителям нельзя забывать о том, что и у других детей есть потребности, желания и свои (пусть не столь серьезные) проблемы – в общении, учебе, восприятии самого себя...

Далее мы рассмотрим некоторые общие принципы общения с детьми, не испытывающими затруднений с управлением вниманием, у которых есть братья и сестры с такими проблемами.

- *Принимайте и учитывайте их чувства.*

- *Не отрицайте того факта, что ваш ребенок с недостаточной способностью управления вниманием будет оказывать влияние на своих братьев и сестер.* Время от времени это влияние может проявляться в виде вспышки гнева или сердитого замечания, адресованного вам или другому ребенку. А поскольку с таким поведением мириться не стоит, вы должны выбрать время и поговорить с детьми о тех чувствах, которые приводят к такого рода выходкам. Такие простые фразы, как: «Вы, наверное, считаете, что мы тратим слишком много денег на Степана», или: «К сожалению, именно теперь Степа нуждается в несколько большем внимании с нашей стороны» – могут дать понять другим детям, что вы знаете, как порой бывает трудно справиться с имеющимися в семье разногласиями. Чтобы у брата или сестры ребенка с проблемами управления вниманием не накапливались обиды, рекомендую обратиться к следующему приему:

- ◊ *Капсула времени.* Ряд «времен» (проще было бы сказать «случаев») записывается на отдельных листочках бумаги и закладывается в «капсулу», которой может быть любое небольшое вместилище: пластмассовое яйцо, ювелирная шкатулочка и пр. Через некоторое время содержащиеся в «капсуле» записочки прочитываются и обсуждаются.

Примерные «времена» (случаи), которые могут быть записаны на листочке и вложены в «капсулу»:

1. Сегодня (день, месяц, год) я был по-настоящему горд за своего брата (сестру).
2. Сегодня (день, месяц, год) я был по-настоящему обескуражен поведением своего брата (сестры).
3. Сегодня (день, месяц, год) мой брат (моя сестра) создали проблему в моих отношениях с другом.
4. Сегодня (день, месяц, год) я особенно помог моему брату (моей сестре).
5. Сегодня (день, месяц, год) мой брат (моя сестра) особенно помог (помогла) мне.
6. Сегодня (день, месяц, год) мой брат (моя сестра) по-настоящему рассердил (рассердила) меня.
7. Сегодня (день, месяц, год) мой брат (моя сестра) по-настоящему насмешил (насмешила) меня.

• *Не прививайте другому ребенку чувства вины за то, что у него нет собственных трудностей с вниманием.* Довольно часто родители, не задумываясь, говорят фразы такого рода: «Радуйся тому, что ты не... (что у тебя нет...)». Дети обычно не занимаются самообразованием в плане наличия или отсутствия у себя того или иного достоинства или недостатка. Они воспринимают себя такими, какие они есть. Намекать на то, что у них нет проблем, подобных тем, что есть у брата (сестры), по меньшей мере несправедливо, и это не улучшит их отношения к сестре или брату. Подростки на подобные высказывания часто раздраженно отвечают: «Я хотел бы быть таким, как брат: тогда бы вы лучше ко мне относились». Такие диалоги вряд ли приведут к решению проблемы, поэтому лучше их вообще не провоцировать.

• *Выделяйте особое время для общения с другими детьми, которые не требуют особого контроля и внимания с вашей стороны.* Нам никуда не деться от того, что родительская помощь детям с недостаточным вниманием отнимает много времени. Учитывая реалии повседневной жизни, очень трудно найти время для чего-либо. И все же вы должны попытаться найти отдельное время для братьев и сестер ребенка с трудностями управления вниманием. В это время вам не обязательно заниматься только их проблемами, желаниями и вопросами, это могут быть несколько часов, когда вы едете куда-нибудь за покупками, или то время, когда вы смотрите вместе телевизор, – лишь бы ребенок чувствовал себя в центре родительского внимания.

8. Расслабляющие методики

Основные особенности изучения и использования расслабляющих методик уже были описаны в первой части этой книги («Тревожный ребенок») в разделе 20, «Техники расслабления». Все советы, касающиеся тревожных детей, сохраняют свое значение и для ребенка с недостаточной способностью управления вниманием.

Чтобы избавить родителей от необходимости создания собственных программ релаксации, в виде примера я привожу в «Приложении 2» «Методику релаксационных упражнений» для детей 4–9 лет. Особенность этой программы в том, что она создавалась для групповых занятий. Если вам по каким-либо причинам не подходит эта программа, вы можете по ее образцу создавать собственные. В данной методике приведены упражнения, которые тренируют 8 групп мышц. При необходимости вы можете расширять программу: придумать упражнения для бедер, предплечий, мышц лица и шеи, работать с мышцами сгибателями ног и мышцами разгибателями рук.

Один сеанс релаксации рекомендуется проводить не более 15 минут и во время занятия практиковать расслабление всего двух-трех групп мышц. Это новое для ребенка умение, и

первое время он больше сил тратит на то, чтобы научиться, а не на само расслабление. Даже 2–3 коротких упражнения в неделю помогут закрепить это навык, но лучше, когда занятия проходят ежедневно, по 10–15 минут. После четкого закрепления навыка на расслабление определенной группы мышц к занятию подключают работу со следующей группой.

Одно весьма важное предупреждение: дети глубже, чем взрослые, погружаются в релаксационное состояние, и резкий «обрыв» сеанса может вызвать у них эмоциональный срыв и временную дезориентацию. Чтобы избежать этого, выходите из сеанса медленно и постепенно, внимательно наблюдая реакцию ребенка.

Три волшебных слова: дисциплина, структура и последовательность

Первое слово, которое вы должны сделать лозунгом всех своих действий, – это ДИСЦИПЛИНА!

Сразу, как только на лекции или во время семинара произносится это слово, в аудитории устанавливается странная тишина. Дисциплина многим из нас представляется в виде армейского сержанта, надрывающего глотку, или, как минимум, строгой воспитательницы детского сада, беспристрастно посылающей детей «в угол».

Но мы уже говорили о том, что дети с неустойчивым вниманием и гиперактивные дети плохо реагируют на наказания. Нет ли здесь противоречия? Нет! Дисциплина вовсе не предполагает преимущественного использования наказаний как основного метода воздействия на поведение ребенка. Ничего подобного! В данном случае надо говорить о том, в чем должна выражаться *обязательная ежедневная дисциплина*. Ведь именно дисциплина будет держать «в тисках» внимание ребенка, не давая ему «вырваться на волю» и бесцельно наблюдать за полетом ворон. Дисциплина будет выражаться в предельной ПРЕДСКАЗУЕМОСТИ каждого дня ребенка, в предельной ПОНЯТНОСТИ и ПРОЗРАЧНОСТИ поощрений и наказаний за каждое ПРИВЫЧНОЕ действие или бездействие. Дисциплина – это когда вы *создаете* ребенку такие условия на каждый день, что у него нет *ни малейшего шанса* отклониться в сторону от заведенного распорядка дня и постоянных обязанностей. Вот это и есть дисциплина!

А в основе дисциплины должен лежать второй «краеугольный камень» – СТРУКТУРА! Потому что *дисциплина опирается на предельно структурированный день*. Структура должна быть четко определена во всем: ребенок имеет четкую структуру обязанностей, четкую структуру дня, четкую структуру программы обучения, четкую структуру требований к учебной деятельности. Даже «свободное время» должно быть именно *так* обозначено в структуре дня и, в свою очередь, иметь собственную четко разработанную структуру. «Свободное время» – это время, свободное от обязанностей, а не от структуры.

Ребенку с нарушенным управлением вниманием и избыточной двигательной активностью бесструктурное время так же вредно, как толстяку – сладости!

О том, что касалось четкой структуры обязанностей и связанного с этими обязанностями поведения, мы много говорили в предыдущем разделе. Ясная постановка задачи, «раскладка» поведения по четко расставленным этапам, четкое расписание дня – как в школе, так и дома – подробно описаны в разделе «Коррекция поведения».

Часто родители детей с недостаточной способностью управления вниманием понимают важность соблюдения дневного распорядка в течение всей недели (например, приход домой из школы, легкая закуска, выполнение домашней работы, отдых, обед, телевизор, постель и сон), но отказываются от этого расписания в уик-энды и на каникулах. Из-за этого дети испытывают трудности именно в эти свободные от учебных занятий периоды времени.

Чтобы сохранить для ребенка нормальный и привычный для него ритм жизни, создайте своего рода расписание и для уикэндов. С самого начала работы над расписанием попытайтесь не отклоняться от установленного вами распорядка. Начните с небольших отрезков времени, примерно так:

- 8.30 – завтрак;
- 9.00 – работа по дому;
- 10.30 – прогулка в парке;
- 12.00 – второй завтрак;
- 13.00 – библиотека;
- 15.30 – свободное время;
- 17.00 – помощь в приготовлении обеда;
- 18.00 – обед;
- 19.00 – ванна и свободное время;
- 20.30 – постель и сон.

Разумеется, расписание будет сильно различаться в зависимости от возраста, интересов и личных пристрастий каждого конкретного ребенка или подростка, образа жизни семьи. Главная идея состоит в том, чтобы *в любом случае* составить расписание и придерживаться его. Постепенно вы можете перейти к детализации занятий для определенных отрезков времени – утра, середины дня или вечера, – в уже имеющуюся основу вы вместе с ребенком вписываете предполагаемые в те или иные отрезки времени занятия. Для детей, часто проявляющих рассеянность в зависимости от различной окружающей обстановки, такой порядок будет полезен, поскольку он позволяет в значительной мере организовать их внимание. Поговорите с учителем вашего ребенка: возможно, он поможет вам в составлении расписания для каникул, особенно для самых продолжительных – летних.

Структура предполагает *организованность*. Одежда, школьные принадлежности и другие вещи должны иметь определенное место и складываться на это место. Вы можете начать с организации пространства комнаты вашего ребенка – так, чтобы он точно знал, где находится каждая из его вещей. Постарайтесь вовлечь его в наведение порядка и определение «мест хранения». Одежда, которую ребенок наденет в школу, должна быть выбрана накануне; другие необходимые для школы предметы (завтрак, книги, тетради) должны быть положены на столик возле двери, ключи от квартиры или мобильный телефон – также находиться на обычном месте. Организовать все это может показаться пустячным делом, однако такой порядок позволяет вашему ребенку не рассеивать внимание на мелочи и быть, таким образом, более внимательным.

Вы должны понимать, что не можете требовать от ребенка больше чем от себя!

Если отец и мать разбрасывают по комнате вещи, переодеваясь после работы, и раскладывают их по полкам только субботним утром, если посуда в доме моется только, когда высоту стопки тарелок ограничивает кухонный кран, а режим дня соответствует режиму телепрограмм – *бессмысленно требовать от ребенка дисциплины и организованности!* Дисциплина в этом случае может появиться только **ВОПРЕКИ** сложившимся семейным привычкам – что случается не так часто.

Ребенок просто не поверит, что вы всерьез требуете от него поддерживать порядок на рабочем столе или чистоту в комнате!

Не забывайте о последовательности – и в отношении к ребенку (другим детям) и в отношении к супругу (супруге). Правила, установленные на уровне семьи, должны быть *общими для всех*.

Важно, чтобы определенные поощрения и наказания понимались ребенком как результат ясно определенных форм его поведения, а *общепринятые* правила выполнялись неукоснительно и по этому поводу между родителями было согласие. В тех случаях, когда у родителей существуют разногласия по вопросу воспитания, их наверняка постигнет педагогическая неудача. Дети – мастера «разделять и властвовать», и они быстро находят возможность извлечь собственную выгоду из такого разделения.

Если ваш сын или дочь знают, что домашняя работа предшествует просмотру телепередачи и оба родителя поддерживают это правило, им и в голову не придет нарушать его. Вы можете быть в чем-то не согласны друг с другом, но по поводу основных методов воспитания, касающихся вашего ребенка, вы должны стремиться к полному согласию.

Ни в коем случае не проявляйте своих разногласий в присутствии ребенка. Ни в коем случае не обсуждайте ребенка, когда он слышит

Организованность будет эффективной только тогда, когда контролем над правилами и требованиями руководит ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ. Требования выдвинуты – они должны выполняться. Если вам просто недосуг следить за тем, как выполняются правила, сформулированные совместно с ребенком, и просто по-человечески лень добиваться от него выполнения ваших требований – можете быть уверены, что ребенок тут же начнет пренебрегать всеми правилами и благополучно похоронит ваши «наполеоновские» педагогические планы. Только совместная работа с ребенком, когда он каждый день чувствует ваше внимание, а вы неуклонно, капля за каплей, настаиваете на ПОСТОЯННОМ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОМ выполнении принятых в семье правил, – только такая работа может принести успех. *Контроль «наскоками» и «воспитание по пятницам» результата не дадут!*

Поймите важность *предсказуемости!* Для детей и подростков с неустойчивым вниманием большая часть окружающего их мира функционирует непредсказуемым образом. Используя структурированность и последовательность, вы становитесь более предсказуемыми для вашего ребенка. Он точно будет знать, как вы отреагируете на ту или иную ситуацию.

Очень часто оказывается, что с точки зрения ребенка родители действуют спонтанно, подчиняясь своему настроению. Если дети и подростки не способны увидеть связь между своим поведением и его последствиями (реакцией родителей), им будет чрезвычайно трудно вести себя так, как считается «правильным». *Облегчите ребенку понимание ваших требований – будьте последовательны!*

Проведите вместе с ребенком эксперимент. Разыграйте ситуацию, в которой вы и ваш ребенок поменяетесь ролями. Посмотрите, как он реагирует; обратите внимание на то, как он действует, изображая вас; попытайтесь установить последовательность в этих действиях. Если ребенок может в какой-то мере воспроизвести вашу мимику, скорее всего, вы достаточно последовательны. Если он демонстрирует растерянность, очевидно, ваш способ взаимодействия с ребенком нуждается в большей последовательности и предсказуемости. Чем более предсказуемо ваше отношение к поведению ребенка, тем больше вероятность, что он будет более спокойно и адекватно реагировать на окружающую обстановку. Вероятно, вам приходилось встречаться с людьми, чье поведение малопредсказуемо: никогда нельзя предугадать, как они будут реагировать на ту или иную ситуацию. Такое поведение озадачивает окружающих. Добавьте к описанному образу неустойчивое внимание, и вы получите совершенно безнадежную картину.

Структурированная, последовательная и предсказуемая среда будет способствовать созданию у детей с дефицитом внимания уверенности в себе и чувства безопасности.

Хотя дети чувствуют, что в окружающем мире довольно много беспорядка, дома они будут точно уверены в том, что это место может служить для них надежным пристанищем. Даже если ребенок не всегда во всем согласен с вами, он знает, чего от вас можно ожидать.

Давайте попробуем перенести эти принципы на место, где ваши дети проводят большую часть времени – на школу. Именно здесь будет проявляться успешность предпринятых вами дома шагов.

В настоящий момент можно с грустью констатировать практически полное отсутствие в общеобразовательных школах специальных образовательных программ для детей с недостаточной способностью управления вниманием. Впрочем, то же самое можно сказать и о программах для детей с выраженным синдромом дефицита внимания.

Но если для тех детей, чье болезненное состояние распознано и доказано, существуют специальные учебные заведения, где способности к обучению больного ребенка принимаются во внимание, то у ребенка с незначительными и неявными проявлениями неустойчивого внимания такой возможности нет. В условиях своего, обычного класса он нормально не учится, а в условиях специальной школы-санатория ему, по большому счету, делать нечего, не говоря уже о том, что количество мест в таких школах весьма и весьма ограничено. Что же касается занятий в общеобразовательной школе, дети с расстройством внимания, по мнению учителей, – это дети неорганизованные, неусидчивые, проблемные, но уж никак не те, к кому нужен специальный индивидуальный подход. Педагоги с большой готовностью «спихивают» таких детей в классы коррекции, куда также попадают ребята с задержкой психического развития и, соответственно, значительно снижены требования к качеству знаний – а это тоже не лучший способ решения проблемы. Предлагаемые и рассматриваемые сейчас модели «инклюзивного» образования на практике означают лишь одно – *педагог с большей снисходительностью рассматривает результаты деятельности ребенка с нарушенным вниманием, чем результаты других учеников.*

Где же выход?

В поисках этого выхода родители снова оказываются один на один с проблемами собственного ребенка. Именно вам, родителям, придется находить общий язык с педагогами общеобразовательной школы, глубоко вникать в программу обучения своего ребенка, строить структуру индивидуальной образовательной программы и вести ребенка по этой программе, следя за тем, чтобы учителя школы оставались вашими союзниками. Ни в коем случае нельзя допустить конфликта с ними! Вы готовы к решению этой нелегкой задачи? Тогда давайте обсудим, какие именно особенности должна иметь индивидуальная образовательная программа, которая будет учитывать особенности внимания вашего ребенка и, в то же время, даст ему возможность нормально продолжать обучение в обычном классе обычной школы.

Эффективная учебная программа для ребенка с неустойчивым вниманием тоже должна обладать **ЯСНОЙ СТРУКТУРОЙ**. Наличие структуры не означает и не подразумевает жесткости; присутствие структуры означает существование подробной и закономерной последовательности событий – то есть *предсказуемости*.

Например, с началом занятий расписание обычно записывается на доске для того, чтобы ученики точно знали, какие уроки будут на следующий день. В начале четверти уроки расписываются по определенным дням. Однако случается, что в связи с каким-либо событием в расписании занятий происходят изменения, и тогда дети оказываются в затрудненном положении. Со временем, однако, они все лучше приспособляются к изменениям и все меньше переживают из-за таких «пустяков». Структурированный подход позволяет учителям и ученикам быть последовательными, а эта последовательность, в свою очередь, обуславливает предсказуемость. Для детей с неустойчивым вниманием такой подход просто необходим. Им очень удобен порядок везде и во всем, потому что тогда им не приходится

отвлекаться и думать о посторонних вещах, которые происходят на протяжении школьного дня.

Работая над индивидуальной программой для ребенка с недостаточным вниманием, не нужно пытаться «охватить» все сразу. Выберите базовые предметы, успеваемость по которым для вас наиболее важна. Хорошо, если список этих предметов будет соответствовать талантам и интересам вашего ребенка (например, иметь гуманитарный, естественнонаучный или математический уклон). Несмотря на громадное количество экспериментальных программ в школе, чего-то лучшего, чем «архаичное» фундаментальное образование придумать трудно. Поэтому основными предметами, на которые вы должны нацелить своего ребенка, должны стать родной язык и математика, в более старших классах – физика, химия, биология, и – как дань времени и технологиям – информатика. В крайнем случае, к этому списку можно добавить иностранный язык – но только не в начальной школе. Сконцентрируйте усилия ребенка на этих предметах, дайте ему возможность проявить себя на этом направлении. Другие предметы можно в какой-то мере «отдать на волю волн» – ребенок должен посещать их и готовить домашние задания, но не ставить для себя целью получить в четверти исключительно «пятерку». Такая позиция родителей (а следом и ребенка) может вызвать негативную реакцию у некоторых учителей-предметников, и тут вам придется проявлять дипломатические способности, находить общий язык с таким преподавателем, привлекать его на свою сторону, разворачивать лицом к проблемам вашего сына или дочери.

Проверяя домашние задания (такой контроль необходим – только он не должен быть нервным или унижающим), попытайтесь обратить внимание ребенка в первую очередь на ПОНИМАНИЕ тех или иных фундаментальных правил, а также на ТЩАТЕЛЬНОСТЬ выполнения заданий. На начальных этапах такой работы не надо гнаться за повышенной сложностью задач или их количеством. Первая ваша цель – это ТЩАТЕЛЬНО и АККУРАТНО сделанное задание, пусть даже для решения задачи потребовалась ваша помощь. Научите и приучите ребенка аккуратно и *полностью* выполнять задание – и можете считать, что цель первого этапа достигнута. При этом не забывайте хвалить и поощрять его за все достижения – это очень важно.

Хуже, если вы «спохватились» достаточно поздно и у ребенка уже сформировался некоторый пробел в знаниях, отставание от программы. В этом случае без сотрудничества со школьным учителем вам не обойтись. Попросите его подготовить для вас хотя бы конспект программы или перечень тех разделов, которые необходимо подтянуть. Если ваши обходительность и настойчивость увенчаются успехом – идите вместе с ребенком шаг за шагом вдогонку за ушедшими вперед учениками. Не жалейте на это времени, не поддавайтесь на замечания знакомых о том, что их «ребенок делает уроки сам» и «ребенка надо приучать к самостоятельности». Их делает сам, а ваш – вместе с вами. Разные дети, разные привычки...

Конечно, предусмотреть все варианты, которые могут возникнуть в жизни, крайне сложно, но основные этапы работы в этом направлении теперь вам ясны. Главное – ТЕРПЕНИЕ!

9. Прием лекарственных препаратов

Магической верой в то, что прием таблетки может радикально изменить жизнь, пропитана вся современная культура – начиная с момента поиска алхимиками философского камня и мифической панацеи. Чудо, упакованное в таблетку, – моментальное решение любой проблемы. Но чудеса встречаются крайне редко...

При таком взгляде на действительность было бы странно, если хоть кто-нибудь не попробовал компенсировать недостаточную способность управления вниманием с помощью тех или иных лекарственных препаратов. И такой опыт действительно имеется!

Для лекарственной коррекции различных проявлений недостаточной способности управления вниманием на сегодняшний день используются три различных группы препаратов: *психостимуляторы, ноотропы и транквилизаторы* (см. Словарь).

Психостимуляторы исторически первыми стали назначаться детям (и взрослым) с различными проявлениями дефицита внимания. Американские специалисты имеют опыт применения препаратов этой группы с 1937 года. Однако необоснованно широкое использование этих средств без устойчивого положительного эффекта (а также с немалым количеством неприятных побочных эффектов, одним из которых было развитие лекарственной зависимости) привело к тому, что членами Американской Академии Педиатров была вынесена резолюция против одностороннего применения медикаментозных средств при медицинском лечении различных форм дефицита внимания: «Медикаментозной терапии должна предшествовать педагогическая и поведенческая коррекция...». На этом обсуждение вопроса о применении психостимуляторов можно было бы закрыть, если бы не еще один важный факт – в России психостимуляторы не производятся и легально не продаются. Нелегальная торговля этими препаратами приравнивается к торговле наркотиками. Второй группой препаратов, на которую обратили свое внимание врачи, стали транквилизаторы и антидепрессанты. Их успокаивающее и тормозящее действие оказывало хорошее влияние на некоторые формы поведения детей, но практически не улучшало показатели памяти и внимания. Однако в тех случаях, когда лидирующими проблемами были явления гиперактивности, эти препараты имели выраженное влияние, и в этом качестве до сих пор используются достаточно широко. Более подробную характеристику транквилизаторов и антидепрессантов, вместе с перечнем побочных эффектов, я уже приводил в разделе 24 первой части книги – «Тревожный ребенок».

Наиболее многообещающими казались препараты, относительно недавно вошедшие в лечебную практику, – ноотропы. Открытие средств, оказывающих специфическое активирующее влияние на интегративные функции мозга, стимулирующих обучение, улучшающих память и умственную деятельность, повышающих устойчивость мозга к агрессивным воздействиям, казалось решением проблемы. Однако все оказалось не так просто, и решающего перелома в компенсации явлений дефицита внимания эти средства не принесли. Более подробные данные об эффективности препаратов этой группы читатели могут найти в Приложении 2. Различные ноотропные препараты, а также биологически активные пищевые добавки (БАД) этой направленности на сегодняшний день широко используются, хотя наличия признаков их явного положительного влияния на сегодняшний день не доказано. В первую очередь это касается широко рекламируемого и рекомендуемого глицина. Обыватели зачастую исходят из принципа «Если не поможет, то, во всяком случае, не повредит». Действительно, негативных последствий приема ноотропных препаратов и глицина не отмечено.

Однако подбор лекарственного препарата – дело очень ответственное! Поэтому основной совет, который можно дать, – по поводу приема лекарств лучше посоветуйтесь с врачом, хорошо и давно знающим вашего ребенка. Если вас не устроит его мнение – проконсультируйтесь у другого специалиста, но только не принимайте решение о приеме лекарств самостоятельно. Соблазн «простого выхода» в этом случае может привести ко многим проблемам.

Чтобы окончательно закрыть тему использования медицинских препаратов для коррекции явлений дефицита внимания, стоит обсудить еще один небольшой аспект этой проблемы. Дело в том, что недостаточная способность управления вниманием – это одно из проявлений развивающейся ЛИЧНОСТИ вашего ребенка. Лекарственные же препараты не работают с аспектами личности – они оказывают ТОТАЛЬНОЕ действие на протекание процессов в нервной системе ребенка. Это можно сравнить с тем, как если бы для того, чтобы

настроить изображение на экране телевизора, вы стали бы не регулировать яркость и контраст, а просто увеличили напряжение в розетке...

Интересующая же нас способность – произвольного управления вниманием – относится к волевым актам. И как любое проявление воли может РАЗВИВАТЬСЯ.

Современные педагогические технологии, вольно или невольно, в подавляющем своем большинстве ориентированы на «обучение без напряжения», обучение в процессе игры и т. д. Хорошо это или плохо – покажет время. Однако еще относительно недавно, в школьные годы большинства наших читателей, словосочетания «развитие воли», «закалка характера» не казались пугающими и смешными. И самое главное, волю действительно удавалось развивать, а характер закалять. Ваш ребенок так же способен к этому, как и вы сами, как литературные персонажи и реальные люди из вашего детства...

Шаг 4-й. Школа и внешкольные мероприятия

Родители детей и подростков с недостаточным вниманием должны налаживать тесное рабочее взаимодействие с персоналом школы по многим причинам. Во-первых, вам необходима достоверная информация о поведении ребенка в школе. Во-вторых, вы должны быть активным «адвокатом» своего ребенка. Установление хороших отношений с педагогами даст вам возможность избежать многих конфликтов и возможных осложнений в отношениях ребенка с учителями. И самое важное: нужна согласованность действий родителей и учителей, связь между домом и школой. Сотрудничество школы и родителей – *обязательное* условие успеха.

10. Вспомогательные службы

Школьный психолог, логопед и другие специалисты могут оказаться сильными союзниками вашего ребенка. Речь пойдет именно об этих людях, выполняющих в наших школах очень важную функцию. В этом разделе мы предлагаем краткое описание служебной функции каждого из этих профессионалов.

Школьный психолог

Главной обязанностью школьного психолога является оценка интеллектуального и социально-эмоционального статуса учащихся. К школьным психологам часто обращаются для назначения индивидуального тестирования, когда возникает вопрос о взаимоотношениях ребенка в школьном коллективе и его успеваемости, а также для оценки социально-эмоционального статуса учащегося в тех случаях, когда он становится предметом повышенного внимания родителей и школьного персонала. В дополнение к этим обязанностям школьный психолог должен встречаться с учащимися (индивидуально и в группе) для того, чтобы обсудить с ними интересующие их проблемы, консультировать учителей по поводу определения наиболее эффективного способа обращения с «проблемными» учащимися, беседовать с родителями о поведении их детей и их отношении к учебе. В тех случаях, когда проблема учащегося выходит за рамки школы, школьный психолог может дать направление к другому специалисту.

Логопед

В тех случаях, когда лингвистические навыки (навыки языка и речи) существенно отстают от реального возраста учащегося, его обычно направляют к логопеду, который проводит тщательную диагностику функций языка и речи и разрабатывает соответствующий план коррекции.

Вопреки распространенному мнению, проблемы, связанные с неверной артикуляцией, расстройством голоса и заиканием, – это лишь часть обязанностей логопеда. Он много занимается с учащимися, имеющими проблемы в понимании языка и с выражением собственных мыслей, – как в устной, так и в письменной форме. В тех случаях, когда проблемы учащихся являются более серьезными, чем неправильная артикуляция, логопед может направить ребенка к другим специалистам.

11. Спортивные и другие клубы

Склонность родителей считать спорт идеальным занятием для своих гиперактивных детей вполне объяснима. Ведь спорт предоставляет ребенку возможность избавиться от излишка накопившейся в нем энергии. Однако здесь не все так просто.

Многие вопросы, касающиеся спортивных занятий, мы рассмотрели в разделе 5 «Движение – как, когда и сколько». Однако тема формирования отношений со спортивной или другой детской организацией нами не обсуждалась.

Следует иметь в виду, что некоторые дети никогда не сбрасывают излишек своей энергии. Конечно, временами они испытывают усталость, однако существует вероятность, что их высокий уровень подвижности при сильном возбуждении после напряженной тренировки может возрасти еще больше. Чрезмерное возбуждение может стать причиной более импульсивного, рассеянного, а в некоторых случаях и агрессивного поведения.

При этом «за кадром» остается вопрос о возможности концентрации внимания на существенных деталях ситуации. А ведь и индивидуальные, и групповые виды спорта требуют большой концентрации внимания. Например, правила игры могут оказаться слишком сложными для ребенка, который невнимателен и не может как следует сосредоточиться, особенно на большом поле с многочисленными соперниками. В дополнение к правилам, существует еще проблема спортивной терминологии.

Участие в работе той или иной спортивной секции должно быть тщательно продумано и спланировано. Хорошо, когда дети вовлекаются в спортивные занятия в младшем возрасте, поскольку тогда они, как правило, действуют по несколько упрощенным правилам и соперничество является не столь серьезным. Кроме того, в раннем возрасте существует большее разнообразие в уровне спортивной подготовки, поэтому ребенок будет иметь возможность освоить «азы» любимого ему вида спорта. В дошкольном и младшем школьном возрасте формируется и совершенствуется «двигательный алфавит» ребенка и это во многом обеспечивает универсальность применения полученных навыков позже, в более «специализированных» спортивных занятиях.

Перед тем как ваш ребенок начнет заниматься тем или иным видом спорта, вам нужно поговорить с тренером. Будет полезно сообщить ему о дефиците внимания у вашего ребенка и объяснить, когда и в чем этот недостаток может проявиться. Важно понять, что подавляющее большинство тренеров хорошо относятся к детям, и скорей всего они помогут вашему ребенку, если вы снабдите их *своевременно* нужной информацией.

Спорт не является единственным видом внеклассной и внешкольной деятельности, которым может заняться ребенок. Существует огромное количество клубов и секций, которые также могут увлечь вашего ребенка. Тип клуба и степень участия ребенка в его работе не должны быть делом случая. Остановив свое внимание на каком-то определенном клубе, уточните, какого рода мероприятия его работники обычно предлагают детям. Подумайте, соответствуют ли они интересам вашего ребенка. Узнайте, как много детей участвует в работе клуба, поинтересуйтесь режимом работы клуба. В одних клубах правил и ограничений так много, что они могут оказаться не по силам любому ребенку. В других – много времени отводится лекциям, в третьих предпочтение отдается ручной работе. Сузив круг возможного выбора, попросите ребенка посетить занятия в качестве пробы – для того, чтобы определить, может ли работа в этом клубе по-настоящему заинтересовать его, понравится ли ему там. Последний решающий фактор – это руководитель клуба. Вы должны обращать внимание не только на его компетентность, но и на то, как он обращается с детьми. В случае положительного решения, поделитесь с ним необходимой информацией о вашем ребенке – так, чтобы он имел представление о характере проблемы.

12. Летние лагеря

Школьные каникулы – особенно большие, летние – мучительны как для детей с неустойчивым вниманием, так и для их родителей. После достаточно предсказуемых школьных будней и непродолжительных выходных дети иногда с трудом приспосабливаются к наличию громадного количества свободного и «бесструктурного» времени. Отсутствие строгой структурированности и учебных требований большинством детей приветствуются, однако для детей с расстройством внимания «свобода» имеет все шансы обернуться беспокойством и хаосом. Лагеря в этой ситуации могут оказаться спасительным средством.

Лагерь дневного пребывания

Большинство общеобразовательных школ в нашей стране проводят лагеря дневного пребывания – ребенок приходит в лагерь утром, как в школу, находится там в течение дня, обедает и около 16 часов возвращается домой. Преимуществом пребывания в таком лагере является то, что он весь день находится под присмотром, в знакомом детском коллективе, а наполненность его дня обеспечивается школьными педагогами. Мероприятия, экскурсии, спортивные соревнования создают ясную и предсказуемую структуру дня.

Во многих городах подобные спортивные лагеря дневного пребывания организуют спортивные клубы – такой лагерь часто организуется на базе одного из городских спортивных сооружений. В распорядке дня 2 тренировочных занятия – утреннее и дневное, утренняя пробежка, теоретические занятия и культурные мероприятия. Насыщенность физической нагрузкой делает эти лагеря доступными только для достаточно подготовленных детей, но при этом позволяет обеспечить за время пребывания в лагере явный рост спортивных результатов и физической подготовки.

Родители детей, посещавших спортивные лагеря, отмечали у своих детей выравнивание эмоционального фона и явные улучшения в их организованности. При этом надо сказать, что в спортивных лагерях дневного пребывания (в отличие от школьных) поддерживалась не просто строгая, а суровая дисциплина, близкая к армейской. Дети с гиперактивностью в рамках четко обрисованных требований и строгих порядков чувствовали себя достаточно комфортно и редко относились к нарушителям дисциплины. В условиях же школы ситуация была прямо противоположной.

Оздоровительные лагеря

Система местных оздоровительных лагерей, когда дети в течение рабочей недели (с понедельника по пятницу) пребывали с ночевкой на базе в пригородной зоне отдыха, а выходные дни проводили с родителями, была широко принята во времена СССР. Сейчас подобную систему на своих базах отдыха поддерживают крупные промышленные предприятия с устойчивым экономическим положением и некоторые крупные государственные структуры (МВД, МЧС, «Газпром», РАО ЕЭС).

Если ваш ребенок уже подросток и пребывание в дневном лагере ему не слишком интересно, оздоровительный лагерь может стать удачной альтернативой. Но есть и другая сторона медали – круглосуточное пребывание в коллективе может оказаться тяжелым для ребенка. Поскольку ваш ребенок пробудет в лагере по меньшей мере две недели, задайте себе следующие вопросы:

Покидал ли ваш ребенок когда-нибудь дом на такой значительный период времени?

В какой мере он способен подчиняться распоряжениям руководителей?

Быстро ли ребенок вступает в дружеские отношения?

Ответы на эти вопросы помогут вам решить, стоит ли отправлять ребенка в оздоровительный лагерь. Лагеря, формирующиеся на основе клуба, который посещает ваш ребенок, или под эгидой вашей религиозной организации³⁰, подойдут вам в том смысле, что здесь у ребенка уже могут быть какие-то знакомства, благодаря которым его переход из дома в лагерь пройдет более гладко. Первое в жизни ребенка пребывание в лагере должно быть относительно коротким, в дальнейшем при определении места и срока пребывания стоит прислушаться к его собственному мнению.

13. Хобби, особые таланты и интересы

Одно из замечательных свойств хобби заключается в том, что благодаря своему увлечению дети и подростки могут стать знатоками, «экспертами». Это особенно важно для детей с неустойчивым вниманием. Однако зачастую родители, учителя и одноклассники относятся к таким увлечениям пренебрежительно. Их реакция в сочетании с привычными трудностями по установлению контактов может вызвать у детей с неустойчивым вниманием резкое снижение самооценки. Увлеченно занимаясь тем, что им нравится, такие дети могут приобрести знания и навыки, которые создадут им репутацию знатоков в особой области интересов – и укрепят их положение в коллективе сверстников.

Недостаточно, чтобы хобби просто возникло, – его следует поддерживать. Родителям нужно заботиться о материале для удовлетворения интереса ребенка и стимулировать этот интерес. В дополнение к поездкам в музеи, зоопарки и другие интересные места родители должны подкреплять интересы своего ребенка предоставлением возможности посещать курсы, связанные с его хобби, или места, где собираются люди с аналогичными увлечениями.

Видов хобби очень много – стоит лишь поискать. Дети могут проявить интерес к таким вещам, как иллюстрации, кукольная мебель, моделирование. Коллекции марок, монет, камней будят воображение многих детей – список бесконечен. Все, что нужно, – это энтузиазм и время. Причем не только время на увлечение, но и время на поиск – прежде чем вы найдете хобби, которое может представлять действительный интерес для вашего ребенка; поэтому запаситесь терпением и не сдавайтесь.

Если вам никак не удастся подобрать что-то подходящее для вашего ребенка, обратитесь к его учителю. В школе существует множество занятий, в которых ваш ребенок может себя проявить в течение дня. Возможно, учитель уже заметил особый интерес малыша к какому-либо из них или какую-либо его компетентность. Обратитесь также к учителям-предметникам, которые ведут рисование, музыку, физкультуру или информатику. Они тоже могут заметить ростки интереса или таланта. Хотя наличие хобби не является непременным условием успеха, все же ребенку его стоит иметь – это чудесное средство для повышения самооценки.

Возможно, еще более важным, чем поощрение к такого рода занятиям, является развитие особых талантов, которые могут обнаружиться у вашего ребенка. Из-за проблем в поведении, связанных с недостатком внимания, для многих родителей обнаружение особых талантов у их ребенка может оказаться затруднительным.

Мне, например, был знаком один ребенок, у которого были серьезные трудности с выполнением заданий в школе. Как-то он записался в кружок, связанный с экологией окружающей среды, и через некоторое время преподаватель заметил особый талант этого ребенка в области естествознания. Он сообщил о своем наблюдении родителям. Родители положи-

³⁰ По моей информации, подобные лагеря для детей членов своих общин проводит, например, союз баптистских церквей Ростова-на-Дону.

тельно восприняли эту информацию: они стали покупать мальчику книги по разным разделам естествознания, познакомили его с работниками местного краеведческого музея и попросили учителя биологии, чтобы тот занимался с ним по часу в неделю дополнительно. Со временем ребенок стал знаменитостью школы, а затем и района, он выигрывал все конкурсы и олимпиады и пользовался большим уважением у сверстников. История знает много примеров, когда дети с дефицитом внимания, повзрослев, добивались больших успехов в избранной ими области.

Вопросы и ответы к части 2

Если у моего ребенка недостаточная способность управления вниманием, это значит, что он неизлечимо болен?

Вовсе нет! Малыши с недостаточной способностью управления вниманием далеко не всегда являются детьми, у которых внимание нарушено в результате тех или иных *болезненных* причин. Более того, достаточно часто это дети с более высоким темпом мышления, чем их ровесники, у которых переключаемость внимания пропорциональна тому, насколько «бег» их мыслей опережает «неспешную поступь» мыслей их сверстников. Подобная скорость мышления даже может быть признаком одаренности – если ребенок научится (или ему *помогут* научиться) рационально пользоваться своими способностями.

Может ли так быть, что внимание у ребенка здоровое, но он не может направить его на учебу?

Избыточная переключаемость внимания и быстрая его истощаемость очень часто свидетельствуют об *отсутствии интереса* ребенка к предмету, на котором родители и учителя хотели бы остановить его внимание. Можно ли ставить ребенку это в вину? Возможно, это тот случай, когда взрослым следует задуматься, *как* сделать учебные предметы и домашние обязанности ребенка интересными для него – чаще всего этого бывает достаточно для того, чтобы признаки недостаточной концентрации и недостаточной способности управления вниманием исчезли «как по волшебству».

Кроме того, существует очень часто встречающаяся группа жизненных ситуаций, в которых ребенок не считает нужным напрягать свое внимание, да и вообще прикладывать какие-либо усилия. Зачем, когда все необходимое и так «плывет» в руки и в рот? Этот пример далеко не всегда касается детей из «слишком» обеспеченных семей. И в социально неблагополучных семьях встречаются детские характеры, способные удовлетворяться тем, что имеют. В таком случае возможно только одно решение: даже удовлетворение жизненно важных потребностей ребенка (за исключением потребности в любви и внимании) необходимо ставить в зависимость от прикладываемых *самим ребенком* усилий.

Если ребенок родился с диагнозом «перинатальная энцефалопатия», а затем у него развиваются признаки дефицита внимания, есть ли шанс, что он может «перерасти» это состояние?

Даже в том случае, если имеются факты, свидетельствующие о внутриутробном или послеродовом повреждении нервной системы ребенка, это еще не повод ставить на нем крест. Нервная система, мозг, а следовательно и умственные возможности ребенка имеют громадный «запас прочности», заложенный природой. Даже те дети, которые заведомо «стартуют со значительным опозданием» из-за травм или болезней нервной системы, имеют весьма серьезные шансы переломить ситуацию. Вопрос во многом упирается в упорство и последовательность родителей: смирились ли они с тем, что их ребенок в чем-то уступает другим детям или считают необходимым вместе с ним самим трудиться над его развитием, чтоб обеспечить ему успешное будущее?

Раздел подошел к концу, хотя тема вовсе не закрыта. В дальнейшем ситуация будет зависеть от *ваших*, уважаемые родители, заботы, последовательности, упорства и *творчества* в работе с *вашими* детьми.

ЧАСТЬ 3

РЕБЕНОК С ТРУДНОСТЯМИ В УЧЕБЕ

Шаг 1-й. У вашего ребенка трудности в учебе?

Шаг 2-й. Обосновано ли беспокойство?

Шаг 3-й. Помогаем своему ребенку

Шаг 4-й. Ребенок с трудностями в учебе вне школы и дома

Введение. Трудности в учебе или учебная дисфункция?

Кто из родителей может похвастаться, что его ребенок никогда не сталкивался с трудностями в учебе? Конечно, есть такие счастливицы, но их не так уж и много. Другое дело – что родителям порой тяжело понять, где *временные затруднения*, а где *ТРУДНОСТИ!*

Некоторые дети сталкиваются с трудностями на рубеже начальной и средней школы (45 класс), и эти трудности принимают такую форму, что родители начинают беспокоиться не на шутку.

Наличие большого количества статей в различных изданиях «родительской» направленности – от «Аргументов и Фактов» до специальных педагогических журналов – пишущих об «учебной дисфункции», «арифметической дисфункции» и других «страшных» болезнях, начинает реально пугать родителей.

«Что с моим ребенком? Он болен? Он не может и никогда не сможет нормально учиться? Его надо лечить? Что ждет его в будущем?» – с подобными вопросами мне приходится сталкиваться достаточно часто. Конечно, нынешнее поколение живет в гораздо худших экологических условиях, чем предыдущее, подвергается большему эмоциональному давлению и информационной перегрузке, но не настолько же³¹...

В начале второй части этой книги мы уже говорили о том, что тенденция решать педагогические и социальные проблемы психиатрическими методами сейчас становится все более распространенной. Во времена перестройки журналисты сформировали у населения образ «карательной психиатрии» как страшного инструмента государственного насилия. В те годы им и в голову не могло прийти, что через двадцать лет психиатрия станет не «инструментом тоталитаризма», а отмычкой педагогической лени. Если раньше у ребенка возникали проблемы с учебой, учителя вызывали родителей в школу и рекомендовали им найти для своего ребенка репетитора. Были и учителя-энтузиасты, проводившие факультативы и дополнительные занятия *бесплатно*. Но это совсем другая история...

Сегодня при появлении у ребенка стабильных трудностей в учебе учитель вызывает родителей в школу и настоятельно рекомендует им отвести их дитя к психиатру. Таким образом, решается сразу несколько вопросов:

- Учитель снимает с себя ответственность за собственную педагогическую неудачу – подтверждением его правоты служит медицинский диагноз.

- Родителям предлагается ясное и наглядное решение вопроса: проконсультируйтесь с врачом, купите таблетки и не беспокойтесь – все равно из вашего ребенка Эйнштейна не выйдет.

- Ребенок остается абсолютно на той же позиции – знаний у него не прибавилось, зато появились оправдания. А «таблетки знаний» ученые еще не изобрели.

Давайте вместе попробуем разобраться – где у вашего ребенка реальные трудности в учебе, а где различные проявления заболеваний мозга. Какие бы чувства вы ни испытывали по этому поводу, признайте, что болезни все же существуют. Все, что касается клинически сформированных признаков заболеваний, мы оставим врачам – каждый должен заниматься своим делом. Но между *учебной дисфункцией* (как проявлением заболеваний мозга) и *ленью* (нежеланием учиться, отсутствием интереса к учебе и нулевой потребностью узна-

³¹ Объективно частота встречаемости специфических нарушений развития школьных навыков за последние 50 лет значительно не колебалась. Она в несколько раз выше у мальчиков, чем у девочек, и составляет, по наблюдениям американских исследователей, от 2 до 8 % детей школьного возраста (Bender L., 1957, Yule W., Rutter M., 1985, Каплан Г., Сэдок Б., 1994). Чего нельзя сказать о частоте упоминаний об этой проблеме...

вать новое, нетренированной памятью и отсутствием рациональных навыков усвоения знаний) – громадная дистанция. Именно здесь – широчайшее поле деятельности для родителей, психологов и *настоящих* педагогов. Оказавшись без помощи в этой «нейтральной полосе», ребенок либо сам дрейфует к безграмотности и неумению учиться, останавливаясь в своем развитии, либо получает «правильное направление» с помощью родителей, побуждающих его прикладывать усилия к собственному развитию.

В последнее время термин «учебная дисфункция» стал, можно сказать, модным. Настолько «модным», что чуть ли не всякая школьная проблема награждается этим ярлыком. Поэтому при возникновении разговора об «учебной дисфункции», прежде чем согласиться с этим диагнозом, у родителей должно возникнуть некоторое количество вполне логичных вопросов:

- *Почему ребенок, у которого подозревается это расстройство, некоторые учебные задания выполняет более чем хорошо, а другие – совсем плохо?*
- *Почему у ребенка смогли выявить это расстройство только тогда, когда он перешел в третий-четвертый класс?*
- *Почему родители не заметили проблем в поведении ребенка до его поступления в школу?*
- *И последний – самый главный вопрос: «ЧТО ПРОИСХОДИТ С НАШИМ РЕБЕНКОМ?»*

Не секрет, что разные дети имеют разные способности к обучению и разный уровень интереса к окружающему миру – любознательности. Одни дети учатся говорить достаточно рано, другие долго молчат. Некоторые начинают ходить уже в десять месяцев, другие лишь в два года. Одному интересно все вокруг и он жадно впитывает все новое – другой терпеть не может никаких изменений в окружающей обстановке.

Разные сроки развития тех или иных навыков не обязательно являются каким-ли бо болезненным признаком. И наоборот, «нормальное» развитие не свидетельствует об идеальном формировании навыков, необходимых для успешного обучения.

По этой причине учебная дисфункция может быть не обнаружена в дошкольные годы – в этом периоде просто не присутствуют ситуации, когда навыки обучения, запоминания, воспроизведения информации подвергаются тем или иным испытаниям. Когда ребенок приходит в начальную школу, слабость навыков познания окружающего мира становится более заметна.

Может случиться и так, что ваш сын будет на уроках «считать ворон» и отвлекаться, а на родительском собрании учитель будет вынужден поинтересоваться у вас, что же происходит с вашим ребенком.

Ваша дочь может иметь память хуже, чем у других детей ее возраста; или ее почерк совершенно невозможно разобрать, или у нее дольше формируются необходимые навыки чтения. По мере сохранения трудностей в учебе у ребенка также могут развиваться расстройства поведения или эмоциональные трудности. Но далеко не всегда перечисленные проблемы являются неотъемлемыми признаками именно учебной дисфункции. За ними могут скрываться и совершенно другие причины: *недостаточная способность управления вниманием* (об этом мы говорили во второй части книги), *нетренированная память, отсутствие мотивации к учебе, внешкольные интересы, школьные и домашние конфликты.*

Никто не будет отрицать роли образования, особенно начального, в формировании полноценной личности, развитии способностей к абстрактному и логическому мышлению, творчеству и самодисциплине. Именно в младших классах закладываются основные социальные навыки, обучают самодисциплине и ответственности за свои поступки. «Успеха наполовину» быть не может, как невозможен хлопок одной ладонью. В процессе учебы ребенок должен прилагать *максимально возможные усилия* и получать *максимально возможный*

результат, и только на этом пути он развивается. Эта работа может происходить только при тесном взаимодействии школы и родителей.

Третья часть книги имеет уже знакомую вам структуру. Первый шаг помогает понять, есть ли основания для беспокойства. Второй посвящен объективному обоснованию необходимости предпринимать те или иные шаги. Третий – тем методам, с которыми вы придете на помощь своему ребенку, причем часть из них пересекается с приемами, изложенными в первой и второй частях книги (в таких случаях вы найдете указания прямо в тексте, к какому из разделов стоит вернуться). В четвертом шаге разбираются особенности взаимоотношений родителей и ребенка с обществом. Ответы на некоторые вопросы, не вошедшие в общую структуру части, можно будет найти в «Вопросах и ответах».

Шаг 1-й. У вашего ребенка трудности в учебе?

Что значит «трудности в учебе»? Если речь идет о том, что ребенок из-за болезни либо по другим причинам пропустил занятия и теперь не может нагнать класс – это одно. Если он нарушает дисциплину, прогуливает уроки и просто не проявляет желаний учиться – это совсем другое. Наличие конфликта в классе или с учителями – это третье. Ощущение полной неспособности ребенка учиться и усваивать учебный материал – четвертое. О чем же мы будем говорить?

А говорить, в первую очередь, мы будем о детях с *нормальным интеллектом*, которые испытывают трудности в усвоении учебного материала, его запоминании и формировании учебных навыков. При этом все проблемы, перечисленные абзацем выше, могут сопровождать эту ситуацию, но «корнем» ее является неумение или неспособность ребенка усваивать учебный материал. Обычно подобные трудности в учебе называют «учебной дисфункцией», не всегда четко раскрывая это понятие, – но само формирование термина по законам и правилам медицинской терминологии подразумевает *повреждение или недостаточное развитие мозговых структур*, ответственных за данные функции. Соответственно, любое *лечение* – вопрос сугубо медицинский. Мы же собираемся искать другие пути...

Как и в первой части этой книги, я выбираю достаточно простой путь прояснения вопроса: надо определить, что является учебной дисфункцией, и все остальное, что ею не является, составит тему нашего разговора.

1. Трудности в учебе и учебная дисфункция

Похоже, что с тех пор, как в начале 60-х годов XX столетия этот термин впервые появился в печати, профессионалы ежегодно пытались дать ему новое толкование. Уточнения в определении термина учебной дисфункции были связаны как с характеристиками, так и с происхождением этого расстройства.

В связи с тем, что в первую очередь нам надо «отсечь» медицинскую часть этого комплекса вопросов, опираться для начала придется именно на медицинские определения. Основным документом, на который мы будем опираться, станет «Международная классификация заболеваний и расстройств» (МКБ-10), которая активно используется в нашей стране с 90-х годов XX века. Подобный подход удобен нам еще и потому, что медицинская «часть» этих расстройств имеет максимально четкие условия и критерии точного диагноза. Конкретные характеристики учебных расстройств мы с вами рассмотрим во втором разделе этой части, а сейчас определим необходимые условия постановки *врачебного диагноза*.

Итак, в МКБ-10 «учебная дисфункция» в форме расстройства школьных навыков относится к рубрике «Расстройства психологического (психического) развития». Нас с вами интересуют в основном два раздела этой рубрики: «Специфические расстройства речи и языка» и «Специфические расстройства развития учебных навыков». Дело в том, что эти расстройства развиваются по одинаковым «сценариям» и зачастую взаимосвязаны между собой. Для того чтобы врачом был корректно и правильно поставлен диагноз из этой рубрики, трудности вашего ребенка должны в первую очередь соответствовать трем условиям:

- начало данного расстройства обязательно должно быть *достоверно* (а не предположительно) отмечено в младенчестве или дошкольном детстве;
- повреждение или задержка в развитии функций, тесно связанных с биологическим созреванием центральной нервной системы, должны быть *зафиксированы* (в истории болезни или карте развития ребенка);

• данное расстройство должно иметь *постоянное течение*, без явных улучшений или ухудшений, характерных для других психических расстройств.

Но даже при наличии этих трех условий возникают другие трудности в корректной диагностике учебной дисфункции, их условно можно разделить на пять видов:

Во-первых, это необходимость проведения четкой разделительной черты между расстройством и неудачей школьного обучения. При этом, если нарушение учебных навыков сочетается с нарушениями речи, скорее всего, рассматривать надо именно расстройство, а не «низкокачественный вариант» школьного обучения или трудности семейного окружения (конфликтная или социально неблагополучная семья и т. п.).

Во-вторых, это необходимость принимать в расчет динамику развития, что важно по двум причинам:

• *из-за тяжести проявлений*: отставание в чтении на 1 год в возрасте 7 лет имеет совершенно иное значение, чем отставание на 1 год в 14 лет;

• *из-за изменения типа проявлений*: обычно задержка развития речи, имевшая место в дошкольные годы, к началу обучения в школе исчезает, но сменяется связанной с ней специфической задержкой чтения. Задержка чтения, в свою очередь, уменьшается в подростковом возрасте, но сменяется специфическими проблемами грамотного письма (фонетической безграмотностью, проблемами спеллинга³²), чтобы затем в пубертатном периоде смениться проблемами спонтанного общения в подростковой компании или семье.

Третья трудность заключается в том, что школьные навыки должны быть преподаны и усвоены; они не появятся сами по себе, как в положенный срок начинается процесс полового созревания. Уровень навыков, приобретаемых детьми, неизбежно будет зависеть от семейных обстоятельств и качества обучения в школе, а также же от их индивидуальных особенностей. Поэтому ребенок с нормальными потенциальными способностями к обучению может демонстрировать низкий уровень учебных навыков – например, из-за неблагополучной обстановки в семье или затянувшегося неприятия преподавателя (что тоже случается!).

В-четвертых, чтобы нам не говорили данные нейропсихологических исследований, но на практике очень трудно и у конкретного ребенка очень нелегко отличить то, что вызвало трудности чтения, от того, что сопутствует плохим навыкам чтения.

В-пятых, сохраняется нет ясности в том, как объединяются между собой варианты различных учебных расстройств – чтения, счета и т. д. – и которое из них первично (т. е. является причиной), а какие – следствиями.

Что же касается определений «учебной дисфункции» педагогами и психологами, то большинство российских публикаций последних лет либо опираются на медицинские критерии, которые мы уже частично рассмотрели, либо берут на вооружение определения американских исследователей и педагогов, которые традиционно первыми выделили эту категорию педагогических проблем и психических расстройств и лидируют в их разработке.

Например, американский Федеральный закон 101–476 (1991 г.) определяет учебную дисфункцию следующим образом: «...расстройство одного или нескольких психологических процессов, участвующих в понимании языка, письменного либо устного, что может проявляться, в свою очередь, в неполной способности слушать, думать, говорить, читать, писать, определять буквенный состав слов, либо производить математические вычисления. Этот термин включает в себя такие состояния, как нарушение восприятия, минимальная мозговая дисфункция, речевые проблемы. Этот термин не относится к детям, испытывающим сложности обучения, которые обусловлены главным образом нарушениями слуха, зрения,

³² См: Словарь.

или задержкой умственного развития, или эмоциональным расстройством, либо вызваны неблагоприятными культурными или экономическими условиями окружающей среды».

В основном это определение относится к тем учащимся, чей интеллектуальный уровень выше «границы», за которой начинается умственная отсталость, то есть к детям и подросткам, которые демонстрируют явное расхождение между «интеллектуальным потенциалом» и фактическими школьными успехами; притом, что данное расхождение не может быть объяснено наличием каких-либо иных причин.

Другое определение было предложено Национальной объединенной комиссией США по учебным дисфункциям:

«...Учебная дисфункция – это общий термин, относящийся к разнородной группе расстройств, проявляющихся в виде существенных затруднений в приобретении и использовании способностей к слушанию, речи, чтению, рассуждению или выполнению математических вычислений. Эти расстройства являются врожденными; они связаны с дисфункцией центральной нервной системы и могут проявляться на разных этапах жизни человека. Проблемы с самоконтролем поведения, с социальным восприятием и социальным взаимодействием могут сосуществовать с учебной дисфункцией, хотя сами по себе они еще не представляют учебной дисфункции. Несмотря на то, что эта дисфункция может существовать вместе с другими патологическими состояниями (например, с сенсорным нарушением, умственной отсталостью, серьезным эмоциональным нарушением) или возникать под влиянием таких факторов, как культурные различия, недостаточное или неверное понимание, они не являются результатом этих состояний или влияний».

2. Признаки, сопутствующие трудностям в учебе

Для начала необходимо вкратце ознакомиться с главными характеристиками учебных дисфункций. В следующих разделах вы найдете более подробный разбор каждой из них.

У ребенка обычно присутствуют лишь некоторые из перечисленных характеристик, однако обнаружение любой из них должно заставить родителей понять, что трудности в учебе их ребенка обусловлены не только его ленью и решить проблему поркой и понуканием не удастся. Присутствие у ребенка любой из этих характеристик означает, что для его успехов в учебе потребуются усилия со стороны родителей.

Проблемы с моторикой

Дети и подростки с учебной дисфункцией часто испытывают трудности с заданиями, требующими применения различных движений – мелкой и грубой моторики. Термин «мелкая моторика» относится к действиям кистей рук и пальцев, соответственно «грубая моторика» – это действия рук и ног, а также действия, совершаемые при помощи крупных мышц тела.

Такие дети могут демонстрировать трудности в процессе игры в кубики, при конструировании, складывании головоломок («пазлов»), с применением за столом ложки, вилки или ножа, в рисовании и раскрашивании. Их почерк часто бывает очень неразборчивым, ребята могут испытывать затруднения при выполнении упражнений, требующих координации движений тела, – таких как подвижные и спортивные игры. Родители таких детей часто упрекают их в неловкости: ребенок то и дело натывается на всякого рода предметы и опрокидывает их.

Проблемы с восприятием

Проблемы с восприятием могут быть разделены на две большие категории – по слуху и по зрению. Часто в литературе можно встретить термин «перцепционные дефициты» (от слова «перцепция» – восприятие), т. е. дефициты восприятия информации, поступающей либо через уши (слуховой), либо через глаза (зрительной).

Значительная часть информации является смешанной: в ее передаче участвуют как зрение, так и слух. Учащиеся с учебной дисфункцией имеют сложности с разными составляющими восприятия. Например, у них могут возникать трудности с различением сходных по начертанию букв, или сходно звучащих слов, или в понимании слов, произносимых в шумном помещении.

Это лишь несколько типичных затруднений, которые может испытывать ребенок с перцепционным дефицитом. Раньше многие проблемы учеников приписывались именно перцепционному дефициту. Сейчас исследователи вынуждены отказаться от этого слишком простого объяснения – в процессе формирования трудностей в учебе и учебной дисфункции имеют значение и многие другие факторы.

Дефициты внимания

Считается, что примерно треть детей с трудностями в учебе имеет в той или иной степени недостаточную способность управления вниманием. Нет смысла подробно останавливаться на этой группе характеристик, так как именно им посвящена вся вторая часть этой книги. Тем родителям, которые начали читать книгу сразу с третьей части, рекомендуем прочитать «Шаг 1» части 2 «Невнимательный ребенок».

Трудности запоминания и воспроизведения информации

Многие дети с учебной дисфункцией имеют проблемы с памятью. У некоторых нарушения касаются только краткосрочной памяти – то есть памяти, информация в которой удерживается не более 30 секунд. При этом надо обратить внимание на один нюанс: очевидно, что если человек *не обращает внимания* на приходящую извне информацию, *не следит* за ней, он *никак не сможет ввести* ее в свою краткосрочную память. Но это уже не проблема памяти – это проблема внимания!

Если человек следит за внешней информацией и она отпечатывается в его краткосрочной памяти (и хранится там около 30 секунд), то затем ему требуется приложить некое усилие для того, чтобы перевести эту информацию в долгосрочную память – где информация (теоретически) будет сохраняться неограниченно долго.

Память – сложный процесс, тонкости которого не вполне ясны даже специалистам. Ясно одно: учащиеся с учебными дисфункциями нуждаются в некоторой поддержке при работе с памятью. Родители часто говорят о них примерно так: «Он вечно забывает ключи», «Чуть ли не каждый день он приходит домой без портфеля», – или рассказывают о том, как долго дети сидят за домашней работой, не могут вспомнить учебный материал, пройденный в классе. Но опять-таки, не все из перечисленного можно считать примерами нарушений памяти – многое из них относится к нарушению внимания!

Расстройства речи

Учащиеся с трудностями в учебе часто жалуются на проблемы с восприятием, переработкой и подачей речевого материала. Расстройства речи имеют тенденцию наблюдаться

длительное время, а часто сохраняются и до взрослого возраста – примерно у половины этих детей.

Трудности с восприятием речи могут испытывать дети, не понимающие специфики звуков, слов и предложений, или учащиеся, имеющие сложности с пониманием структуры языка. Проблемы с восприятием языкового материала всегда приводят к проблемам его выражения. Если учащийся не понимает, что происходит, у него возникают проблемы с выражением собственных мыслей по поводу той или иной ситуации.

У одних детей с учебными дисфункциями наблюдается «зацикливание» на разговоре о каком-либо определенном предмете. Другие могут иметь трудности с грамматикой, в их речи часто нарушен обычный порядок слов. Третьи вообще имеют смутное представление о том мире, в котором существуют, они неразговорчивы и редко о чем-либо спрашивают.

Расстройства поведения

Под расстройствами поведения, применительно к обсуждаемой теме, подразумеваются детские «бестактности» и «невоспитанности», связанные не с желанием «насолить» родителям или оскорбить окружающих, а с нарушениями социального восприятия.

Социальное восприятие – это понимание ограничений, накладываемых общественными взаимоотношениями (социальными нормами). Оно касается как отношений «родители – ребенок», так и отношений за пределами семьи: «ребенок – одноклассники», «ребенок – учителя». Для многих учащихся с трудностями в учебе отсутствие этого понимания представляет собой главную проблему.

Родители детей с трудностями в учебе часто замечают, что они с трудом заводят дружбу с ровесниками, произносят «не те слова не в том месте», «не думают, прежде чем что-либо сказать», и вообще говорят много такого, чего говорить не стоит и о чем другие дети в этом возрасте уже обычно не говорят. Именно так выглядят некоторые признаки нарушения социального восприятия. Во второй части этой книги мы уже говорили о недостатке и о приобретении социальных навыков. Перечитайте этот материал (раздел 7 части 2) еще раз.

Эмоциональные проблемы

Неудивительно, что эмоциональные проблемы могут быть теснейшим образом связаны с наличием трудностей в учебе. Дети ходят каждый день в школу – но не могут похвастаться успехами. Если добавить к этому преувеличенное (и не всегда доброжелательное) внимание со стороны родителей и недостаток понимания (пусть даже мнимый) со стороны учителей, то нет ничего удивительного в том, что ребенок впадет в уныние.

В течение многих лет специалисты, исследовавшие проблему учебных дисфункций, занимались преимущественно учебной («академической») стороной этой проблемы. В результате вне поля зрения оставалось то, что многие дети с учебными дисфункциями продолжали находиться «под эмоциональным прессом» из-за отсутствия школьных успехов на протяжении всей «взрослой» жизни.

Зачастую присутствие эмоциональных проблем само по себе порождает трудности в учебе. С другой стороны, трудности в учебе могут явиться причиной эмоциональных расстройств – сами по себе или опосредованно – при возникновении конфликтов с учителями и одноклассниками, из-за снижения самооценки ребенка и т. д. И по прошествии очень короткого периода времени уже становится невозможно понять, что же послужило первопричиной: эмоциональные проблемы вызвали трудности в учебе или наоборот.

3. Причины возникновения и распространенность

Причины возникновения учебных дисфункций на сегодняшний день точно не известны. Этот факт беспокоит и пугает многих родителей, которые хотят, чтобы им точно ответили на вопрос: «Почему? По какой причине?»

Возникновение учебных дисфункций определяется многочисленными обстоятельствами, влияющими на ребенка в дородовой и послеродовой периоды, а также в момент родов. Частично мы уже перечислили эти обстоятельства, когда говорили о трудностях точной диагностики этого вида дисфункций. В специальной литературе обычно называют две главные причины возникновения учебных дисфункций. Это нарушение созревания центральной нервной системы (*минимальная мозговая дисфункция*) и наследственные факторы.

Минимальная мозговая дисфункция

Минимальная мозговая дисфункция (ММД) – термин, который был введен в научный обиход в 60-е годы XX века. Он означает исход или результат процессов, возникших в результате травмы нервной системы ребенка во внутриутробный период развития, в процессе родов и/или течение раннего детства. Минимальной эта дисфункция называется потому что данные процессы носят настолько «мелкий», незначительный характер, что выявить их можно только при очень тщательном исследовании. Более того, практика показала, что подобные признаки можно выявить даже у здорового человека – каждый из нас в течение своей жизни хоть однажды переносил инфекционное заболевание с высокой температурой, хоть один раз ударялся головой и т. п. Необходимость в подробном обследовании возникает только когда врачам надо обосновать появление выраженных болезненных симптомов (неврозов, тиков, выраженной учебной дисфункции) что называется «на ровном месте» – без предшествующих явных проявлений. В плане «обоснования диагноза» такая тактика вполне оправдана, а вот в плане прогнозирования дальнейшей ситуации и собственно лечения – абсолютно бесполезна.

Выяснено, что возникновение минимальной мозговой дисфункции статистически связано с рядом факторов: это несовместимость крови матери и ребенка («резус-конфликт»), возраст матери («поздние роды»), число беременностей (и аборт!), курение, алкоголь, осложненный лекарственный анамнез (лекарственная аллергия и неумеренное потребление лекарств), перенесенные во время беременности инфекции, низкий вес ребенка при рождении, преждевременные роды.

Во время родов может возникнуть повреждение нервной системы из-за нехватки кислорода, неправильности положения плода или других неблагоприятных обстоятельств. Повреждения центральной нервной системы могут возникнуть в результате черепно-мозговых травм, инфекционных и сердечно-сосудистых заболеваний в послеродовом периоде и раннем детстве.

В основе развития минимальной мозговой дисфункции лежат нарушение синхронности созревания различных мозговых структур (*десинхроноз*), замедление процессов миелинизации в мозгу, функциональная слабость нейронов отдельных мозговых систем, микроскопические повреждения мозговой ткани. Признаки минимальной мозговой дисфункции обычно бесследно исчезают к моменту завершения созревания центральной нервной системы – если только к этому возрасту *педагогическая и учебная запущенность* не создает непреодолимого разрыва в развитии между ребенком с ММД и его ровесниками.

Наследственные факторы

Постоянно проводимые исследования все больше подтверждают наличие связи между наследственными факторами и учебными дисфункциями. Профессионалы точно указывают на те многочисленные случаи, когда учебные дисфункции являются общим недугом всей

семьи, и эти непосредственные наблюдения подтверждаются научными исследованиями. Исследования на близнецах выявляют влияние генетических факторов на возникновение учебной дисфункции, показывая, что учебные дисфункции возникают гораздо чаще у однояйцовых близнецов, чем у «двойняшек». Тем не менее чаще всего учебная дисфункция обычно связывается с каким-либо повреждением центральной нервной системы, причина возникновения которого часто остается неизвестной.

Невозможность выяснить причину возникновения учебных дисфункций иногда побуждает родителей к самостоятельному поиску «надежного» средства для лечения ребенка. Эти поиски часто заводят в такие дебри оккультизма и шарлатанства, что страшно себе представить. Оставив в стороне вопрос о причинах возникновения учебных дисфункций, более продуктивно бросить усилия родителей и школы на поиски методик компенсации отставания ребенка от школьной программы и развитие его интереса к познанию окружающего мира.

Учебную дисфункцию надо не лечить, а преодолевать, обучая ребенка эффективным методикам запоминания и обучения, концентрации внимания, подбирая для него «стратегии» использования сильных сторон своей личности для «компенсации» слабостей.

Распространенность

Среди мальчиков учебные дисфункции встречаются чаще, чем среди девочек примерно в три или даже в четыре раза. Этот феномен объясняется разными причинами, одна из них – большая чувствительность мальчиков к возникающим в пренатальной и родовой периоды повреждениям мозга.

При оценке распространенности учебных дисфункций среди мальчиков и девочек часто упоминается социокультурный фактор. Во многих школах – особенно там, где большинство учителей – женщины, – традиционно существует разный подход к мальчикам и девочкам в смысле академических требований и ожиданий. От девочек «традиционно» ожидают большей усидчивости и прилежания.

Шаг 2-й. Обосновано ли беспокойство?

Пришло время более подробно рассмотреть признаки учебных дисфункций, перечисленные в шаге первом, определиться в механизмах их развития и наметить пути к разрешению имеющихся затруднений.

4. Проблемы моторики и восприятия

Первые исследователи в области учебных дисфункций считали, что «нормальное» развитие двигательных навыков (прыжки в высоту и длину, бег, плавание и пр.) являются предпосылкой освоения таких умений высокого уровня, как правильная речь, чтение и письмо. Такая точка зрения не лишена логики – для того чтобы общаться с другими людьми, читать и писать, ребенок должен обладать достаточно развитыми моторными навыками. Поэтому в 60-х и 80-х годах двадцатого столетия советские школьные программы были тесно связаны с физическим воспитанием (Помните: «В здоровом теле – здоровый дух»). Составители этих программ сосредоточивали внимание на активных занятиях, в процессе которых отработывалась моторика прыжков, разных видов бега, бросков и т. д. Формирование и развитие этих навыков должно было стать фундаментом высоких «академических» достижений.

Однако проводившиеся в начале 70-х годов исследования не подтвердили этого положения. Как мы сейчас понимаем, других результатов и быть не могло – ведь в школьном возрасте в форме трудностей в учебе проявляется слабость мозговых структур, созревание которых *уже заканчивается* к 6 годам. К началу школьного возраста развитие интеллектуальных способностей ребенка перестает идти параллельно двигательным навыкам.

Напротив, *в дошкольном возрасте развитие моторики способствует развитию интеллектуальных функций и улучшению координации*. Каждому плоду свое время, неумение прыгать, метать и лазать в детском саду в школе может проявиться в виде учебной дисфункции. Особенно это касается нынешних городских детей, которые «заперты» в квартирах и хронически недополучают «витамин движения». Могу только посоветовать читателям вспомнить себя в возрасте 6–7 лет: как бегали с друзьями во дворе, лазили на деревья и заборы, носились на коньках и велосипедах... Многие ли из нынешних родителей рискнут выпустить гулять во двор ребенка 6 лет?

Что можно сказать о малыше, у которого плохая координация движений и очень слабая физическая активность? Многие родители с огорчением сообщают о том, что их дети по причине слабого участия в играх стали мишенью для насмешек со стороны одноклассников. Но ведь это закономерно! Ребенок «не добрал» двигательной активности в тот период, когда ему это было нужно сильнее всего – в дошкольном возрасте! Многие дети испытывают проблемы координаторного и двигательного развития в самом раннем возрасте, и тогда уже можно предположить, что в дальнейшем их участие в активных играх и в спорте не будет успешным.

Обращайте внимание на развитие «двигательного интеллекта» ребенка еще до школы. Однако и позже, уже в школьном возрасте, нужно со вниманием относиться к моторной составляющей обучения детей и добиваться, чтобы обязательно осуществлялось развитие соответствующих навыков ребенка.

Проблемы восприятия также могут носить разнообразные обличия, часть из них вплотную связана с проблемами движения.

В первую очередь – это *проблемы пространственного восприятия*. Дети с проблемами пространственного восприятия могут иметь сложности в планировании своих движений. Им

может быть трудно пройти через заполненное людьми или предметами помещение (например, классную комнату или торговый зал) и на что-нибудь не натолкнуться.

Трудности визуальное различения – это нарушение способности зрительно отличать один предмет от другого. Типичным нарушением этой способности является смешение сходных по начертанию букв или сходных по буквенному составу слов.

Различение предмета и фона – несколько иная способность. Дети, у которых она не развита, с трудом удерживают внимание на каком-нибудь одном слове или предмете, выделенном из массы. Концентрация внимания на информации, записанной на классной доске, также может представлять для таких детей проблему.

Способность к визуальному завершению – определение предмета по демонстрации одной его части. Школьные учебники содержат упражнения, способствующие развитию соответствующих навыков: детям предлагается определить точное число тех или иных предметов – включая те случаи, когда на картинке представлена лишь часть каждого такого предмета. Ребенок с нарушением этой способности будет испытывать трудности с выполнением данного упражнения.

Дети, имеющие *проблемы со зрительной памятью*, с трудом идентифицируют буквы и слова, цифры и фигуры.

Проблемы слухового восприятия могут быть разделены на несколько групп, связанных, соответственно, со слуховым различением, выделением на слух из звукового фона, слуховой памятью и соединением на слух отдельных компонентов.

Слуховое различение – способность, которая дает возможность устанавливать сходство или различие между теми или иными звуками. Учащиеся, у которых плохо развита эта способность, испытывают затруднения с определением направления звука, а также всевозможные проблемы фонетического характера.

Учащиеся, которые плохо умеют выделять нужный звук или комплекс звуков из шумового (звукового) фона, оказываются не в состоянии воспринять должным образом полезную звуковую информацию. Учителя и родители говорят о таких детях: «Он прекрасно слышит все, что происходит вокруг, и не слышит ничего из того, что я объясняю». Учащиеся с нарушениями слухового различения не могут отделить в лекции или разговоре существенное от несущественного. Недостаток слуховой памяти, естественно, отражается на запоминании воспринятой на слух информации. Дети с таким недостатком испытывают трудности с запоминанием числа и дня недели, телефонных номеров, последовательности слов, а также команд или указаний (особенно когда их несколько).

5. Расстройства памяти и внимания

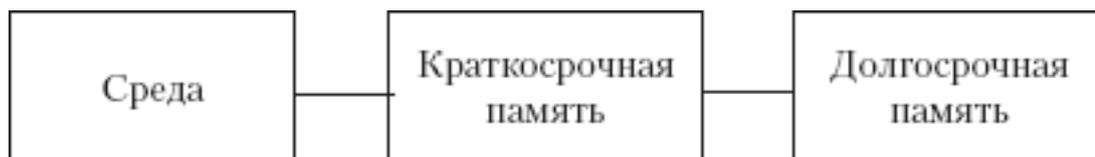
Все родители и учителя детей с учебными дисфункциями отмечают, что они невнимательны и/или имеют проблемы с памятью. Жалобы родителей могут сопровождаться разного рода комментариями: «Она все забывает». «Если я не напомню ему, он ни за что не вспомнит». «Я могу говорить ему одно и то же на протяжении всей недели, но каждый раз он делает удивленные глаза и смотрит на меня с таким видом, будто я говорю ему это впервые».

Повторно рассматривать природу возникновения невнимательности у детей нет нужды – этому вопросу посвящена вся вторая часть нашей книги. Но важно понять, что внимание и память тесно связаны между собой. Проще говоря, *не обратив внимание на событие или предмет, мы не сможем его запомнить*. Дети с трудностями управления собственным вниманием всегда демонстрируют забывчивость – вовсе не потому, что у них «большая» память. Они ее даже не пробуют «включать»...

Память – это сложный психический процесс, включающий в себя не просто набор определенных вещей, которые полагается запомнить. Память содержит в себе знание, что

именно требуется запомнить, стратегии запоминания и навыки доступа к накопленной вашим банком памяти информации. Знание того, как работает ваша память, может сделать ее использование более эффективным.

У некоторых людей от природы превосходная память, своего рода талант. Однако большинство людей используют определенные и привычные приемы (даже не задумываясь над их сутью!), которые позволяют сделать использование памяти более рациональным и эффективным. Способность к пониманию способов и приемов «включения запоминания», знание способов использования этих приемов, их эффективное использование и обучение способам извлечения информации может убрать многие составляющие той проблемы, которую мы называем «трудности в учебе».



Информация приходит к нам из окружающей среды. Если у ребенка расстройство восприятия, информация может прийти в неполном или искаженном виде, и это окажет отрицательное влияние на ее запоминание. Когда проблемы в восприятии информации отсутствуют, ребенок должен *обратить внимание* на информацию для того, чтобы ввести ее в краткосрочную память. Если же у ребенка или подростка имеются трудности управления вниманием, то запоминание окажется сильно нарушенным. Этим объясняется то обстоятельство, что многие дети и подростки с учебными дисфункциями даже не вводят информацию в свою краткосрочную память. Они не забывают информацию. Они просто не обращают на нее внимания.

После того, как информация попала в краткосрочную память, должны быть осуществлены какие-то действия, чтобы перевести ее в долгосрочную память. Срок пребывания информации в краткосрочной памяти – около 30 секунд. Если ничего не сделать для сохранения информации в этот промежуток времени, она будет потеряна. Для того чтобы перевести полученную информацию в долгосрочную память, ее надо проработать, повторить, выполнить некое усилие по запоминанию. Причем зачастую это усилие даже отображается на лице. Вспомните, как кто-то из ваших знакомых с серьезным и сосредоточенным выражением лица прикладывает руку к виску и говорит: «Это надо запомнить!»

В том, как работают механизмы памяти, легко убедиться на собственном примере: вы знакомитесь с человеком, с которым, как вам кажется, вы больше никогда не встретитесь; поэтому вы не стараетесь запомнить его имя. Если через неделю-другую вы все же встретитесь с ним, то вряд ли вспомните его имя. Во время встречи «с продолжением» человек старается запомнить имя нового знакомого, закрепить его в своей памяти с помощью каких-либо ассоциаций, чтобы при следующей встрече его было легче вспомнить.

В школе к ученикам предъявляются более сложные требования, чем запоминание имен новых знакомых, однако механизм остается тем же. Ученик должен поработать над информацией для того, чтобы перевести ее в долгосрочную память, и для того, чтобы потом ее можно было оттуда извлечь.

Учащегося с учебными дисфункциями неудача может постигнуть на любом этапе процесса запоминания и извлечения информации. Зачастую дети просто не знают, что для запоминания нужной информации они должны совершить определенное усилие или какое-то действие. Даже многие взрослые считают, что это должно происходить «само собой». Вме-

сто того чтобы ругать ребенка за забывчивость и невнимательность, постарайтесь научить его определенным приемам, которые облегчат процесс запоминания.

Например, если дети не могут запомнить домашнее задание, научите их после каждого урока записывать это задание в дневнике. Чтобы закрепить эту привычку, сами не ленитесь *ежедневно* проверять записи в дневнике. Многие исследования показывают, что в тех случаях, когда учащийся с учебной дисфункцией умело пользуется подобными привычными приемами *рациональной организации своей деятельности* – учебной и домашней, его способность к обучению значительно повышается. Однако эти приемы не появятся «ниоткуда» – им надо обучать.

6. Речевые расстройства

Речевые расстройства являются наиболее устойчивой характеристикой детей с учебными дисфункциями. Они могут вызывать трудности в любом разделе учебной программы. Учащийся с расстройством устной речи будет иметь сложности при обучении чтению, а неспособность к обучению чтению отразится и на формировании навыков письма.

Устная речь

Дети с учебными дисфункциями могут испытывать сложности с пониманием устной речи (пассивная устная речь) или с речевым общением с другими людьми (активная устная речь). Между пассивной и активной речью существует тесная связь.

Некоторые дети с учебными дисфункциями не узнают знакомые им звуки речи и не улавливают смысла многих предложений. Иногда они не воспринимают даже совсем простых сказок, не могут ответить на самые простые вопросы. Когда такие дети становятся старше, у них возникают проблемы с пониманием более сложных текстов, в том числе учебных, им бывает трудно выполнять какую-либо последовательность команд. Активная устная речь ребенка с учебной дисфункцией может быть очень упрощенной, часто его речевое развитие задерживается на стадии простых и коротких предложений. Многие родители отмечали, что их дети, у которых впоследствии выявилась учебная дисфункция, начали произносить слова в возрасте одного года, но складывать их в простые предложения типа «Хочу молока», «Не хочу каши» стали лишь в три года.

Расстройства активной устной речи включают в себя *трудности подбора слова*, дисфункцию голосовых связок и грамматические расстройства.

В случае, если ребенок или подросток знают слово, но не могут припомнить его для использования в спонтанной речи, это обычно говорит о проблеме нахождения слова. В литературе встречается интересное название этой ситуации – «феномен кончика языка». Увидев на картинке автомобиль, ребенок сразу узнает этот предмет, но не может вспомнить соответствующее ему слово: «Висит на кончике языка...».

У других детей и подростков может наблюдаться дисфункция голосовых связок (без паралича), задействованных в процессе устной речи. Все органы речи ребенка находятся в полном порядке, и тем не менее говорить нормально, то есть произносить правильно слова, он не может – это состояние обусловлено расстройством центральной нервной системы. Речь таких детей очень трудно понять, временами они так закрепошены и расстроены из-за своей неспособности нормально общаться, что это может привести к развитию эмоциональных проблем.

Грамматические расстройства мешают свободному выражению мыслей, правильному говорению слов и построению предложений. В зависимости от используемого языка грамматические проблемы, конечно, будут разными.

Письменная речь

Дети с проблемами письменной речи смотрят на процесс письма как на каторжную работу. Он отнимает у них очень много времени и требует титанических усилий. Представьте себе на минуту, что вам нужно списать с доски множество знаков, слов и предложений, которые заполняют ее сверху донизу. Даже если вы обладаете нормальными навыками чтения и письма, такая перспектива вас вряд ли обрадует. Для ребенка с расстройством письма эта задача – сущее бедствие, и его огорчение несопоставимо с вашим.

На начертание букв и на расстановку слов уходит так много усилий, что ребенок уже не может сосредоточить свое внимание на чем-либо другом. Некоторые ученики, в напряжении и муке вырисовывающие «иероглифы», неправильно держат карандаш или ручку – обычно слишком высоко, – плотно сжимая их в руке, чуть ли не до судорог. Другие предпочитают письму все что угодно – вплоть до родительского гнева и вызова в кабинет директора. Любое наказание представляется им более приятной альтернативой, чем выполнение ненавистного задания.

Неудивительно, что учащиеся с расстройством письменной речи ненавидят этот процесс. Поскольку они сосредоточивают все свое внимание на технической стороне задачи, на обдумывание грамматики и орфографии просто не остается сил. Что уж тут говорить об идее или сюжете!

Даже в тех случаях, когда почерк не является проблемой, дети и подростки с учебными дисфункциями испытывают значительные трудности с выражением своих мыслей в письменной форме. Для описания людей и ситуаций в сочинениях они используют самые простые предложения, их словарь очень беден. Учителя часто говорят, что эти дети порой не могут различить, где в их истории начало, середина и конец. Исследования в этой области показывают, что эти дети, испытывающие трудности с письмом, пользуются меньшим количеством слов, предложений и, главное, мыслей, чем их одноклассники.

7. Проблемы с формированием социальных навыков

У философов и у детей есть одна общая черта – они не придают значения никаким различиям между людьми – ни социальным, ни умственным, ни внешним.

Аркадий Аверченко

На ранней стадии исследований детей с трудностями в учебе основной упор делался на изучение различных расстройств высших интеллектуальных функций (восприятие, внимание, память, мышление) и учебных (академических) навыков (чтение, письмо, орфография, счет).

В то же время родители детей с трудностями в учебе нередко указывали на то, что их дети, в дополнение к учебным проблемам, имеют также трудности в приобретении друзей, говорят то, чего не следует говорить в той или иной ситуации. Родители справедливо полагали, что трудности их детей не исчерпывались только проблемами успеваемости в школе, а касались и трудностей социального взаимодействия. Со стороны казалось, что эти дети не по возрасту «наивны» в вопросах взаимоотношений в обществе.

Некоторые весьма простые социальные взаимоотношения могут оказаться «закрытыми» для этих детей. Например, они иногда неправильно понимают мимику и жесты («язык тела») человека. Им трудно догадаться по внешнему виду человека о его состоянии: радостен он или печален, сердит или находится в добром расположении духа. Если к этому присоединяется еще и застенчивость и/или нарушения речи (заикание, например) – то такая

ситуация может привести к большим трудностям при взаимодействии с другими людьми – и членами семьи и посторонними. Надо напомнить, что все вышеописанные особенности поведения должны демонстрироваться ребенком регулярно – только тогда может идти речь о патологии. Временами дети без всяких расстройств носятся и кричат, и утихомирить их может только строгий призыв сохранять спокойствие. Но это не должно служить поводом ставить им какие-то диагнозы.

Проблемы с формированием успешных социальных навыков мы уже рассматривали в части 2 (раздел 7 «Формирование навыков общения»).

Неспособность к пониманию ситуации часто выходит за рамки понимания мимики и жестов. У детей и подростков, а зачастую – и у взрослых людей, может быть не развита способность понимания окружающей обстановки и настроения человека или группы, с которыми они вместе работают или так или иначе общаются. Дети с этим расстройством испытывают трудности в выражении сочувствия и поддержки, сопереживания. Из-за этого в глазах одноклассников и учителей такой ребенок может выглядеть *эгоцентриком* (то есть, человеком, интересы которого замкнуты на себя самого) и *эгоистом*. Понятно, что репутация в школьном коллективе зазнайки и эгоиста не способствует приобретению друзей и налаживанию отношений с учителями. Однако такое поведение нельзя считать действительно эгоизмом – это просто *неспособность* поставить себя на место другого, поэтому не стоит удивляться, если сам ребенок себя эгоистом не считает.

Дети с расстройствами социальных навыков часто говорят то, что первое приходит в голову, не предполагая последствий своих слов. Родители и учителя приводят массу примеров высказываний, которые можно назвать, по меньшей мере, неуместными. При этом характерно, что оскорбления и замечания делаются без злого умысла. Дети, легче воспринимающие социальные нормы, понимают, что их слова могут огорчить человека, к которому высказывание имеет отношение, или поставить его в неловкое положение. Иногда одноклассники и друзья ребенка, допустившего бестактность, откровенно говорят: «Мы думали так же, как Вася (Петя, Коля), но просто не говорили об этом».

Еще одна характерная особенность поведения детей, у которых отмечаются трудности социального восприятия, заключается в том, что они не способны хранить секреты. Ребенок совершенно не может понять, что слова, произнесенные дома кем-либо из членов семьи, не должны становиться достоянием широкой общественности. В этом отношении показательна одна, особенно запомнившаяся мне анекдотическая ситуация.

► **Середина 70-годов. Апофигей эпохи застоя. Политические анекдоты рассказываются на кухне по вечерам тихим-тихим шепотом. Час пик – народ возвращается по домам после работы. Душный ростовский трамвай набит «под завязку». И вдруг ребенок, сидящий на коленях у очень интеллигентного на вид папы, на весь салон звонким детским голосом выдает: «А ведь Фидель Кастро – дурак!». Папа пытается зашикать мальчика, на что тот, таким же ясным голосом возражает: «Но ты же сам это вчера говорил дяде...» Немая сцена... ◀**

Сходная ситуация может иметь место и в школе. Один знакомый учитель рассказал мне такую историю:

► **Маша, одна из учениц седьмого класса, в котором он преподавал физику, упала, сильно ушибла голову и была отправлена в больницу. Узнав, что Лена, другая его ученица, собирается навестить свою подружку в больнице, учитель сказал: «Передай Маше привет от всех нас и пожелай ей скорейшего выздоровления». На следующем уроке учитель спросил у Лены, была ли она у Маши, и когда услышал**

утвердительный ответ, поинтересовался: «Ну и что она сказала?». Лена, ни на минуту не задумываясь, ответила: «Она сказала, что не нуждается в ваших приветях». (В оригинале фраза звучала менее пристойно и содержала ненормативную лексику.)... ◀

Дети, у которых отмечаются трудности социального восприятия, также могут иметь проблемы с выражением своих желаний и нежеланий, не понимая, когда заявление о них во всеуслышание может быть неуместным.

▶ Отец одного такого ребенка рассказывал, что однажды, когда они с семьей в выходной день гуляли в центре города и решили пообедать в кафе, с ними произошел довольно неприятный казус. Когда официантка принесла кофе и пирожные, сын вдруг заметил на столе блюде с горчицей, и... заорал! Официантка была просто ошеломлена и выронила из рук поднос. Посетители повернули головы в сторону «причины инцидента», семья стала предметом пристального внимания. Объяснение мальчика было предельно простым: «Вы же знаете, я терпеть не могу горчицы». ◀

Отсутствие социальных навыков для детей с трудностями в учебе может иметь даже более серьезное значение, чем расстройства «академического» типа, мешая приобретать друзей, ограничивая их возможности общения, делая их объектом постоянных упреков и замечаний со стороны родителей и учителей.

8. Академические расстройства

Самое неприятное чувство – это чувство собственного бессилия.

Томас Карлейль

У многих детей первые более или менее ясные признаки трудностей в учебе возникают сразу же с началом посещения школы. Конечно, какие-то признаки учебной дисфункции могли быть и раньше; однако только в школе становится ясно, что есть нечто большее, чем незрелость характера, невнимательность или неорганизованность.

Такие составляющие процесса обучения, как восприятие, внимание, память и речь, у ребенка с трудностями в учебе обязательно будут иметь свои особенности. Эти дети могут иметь проблемы с изучением многих предметов школьной программы, однако раньше всего трудности обнаруживаются в чтении. В специальной литературе отмечается, что около 85 % детей с трудностями в учебе имеют эти трудности, в первую очередь, по причине проблем с чтением. Можно с недоверием относиться к этим процентным показателям, однако факт остается фактом.

Многие дети с трудностями в учебе имеют проблемы с удержанием внимания на задании, то есть у них недостаточно развита способность управления вниманием, которая может влиять и на способность к чтению. То же можно сказать и о расстройствах памяти.

Сочетание проблем с управлением вниманием и проблем с запоминанием и воспроизведением информации в течение ряда лет обуславливало существование путаницы относительно способов преодоления того или иного вида трудностей в учебе. В частности, возникает вопрос: должны ли учителя работать преимущественно над нервными процессами³³

³³ Кстати, именно на этом этапе у педагога появляется искушение призвать на помощь фармакологию. А для корректного назначения таблеток необходим врач – желательнее, психиатр. Который, чаще всего, по роду своей деятельности склонен к *переоценке* положительной роли лекарственных препаратов в тонком деле коррекции отдельных интеллектуальных

(восприятие, память и т. д.) или над академическими навыками (чтение, письмо, счет и другие)?

Большинство европейских и американских исследователей³⁴ этого вопроса советуют *развивать в школе академические навыки с учетом возможных расстройств нервных процессов, то есть* одновременно и развивать школьные навыки и учитывать физиологическую невозможность их развития. Соломонова мудрость решения проблемы, *абсолютно ничего не говорящая учителю-практику.*

Например, разбирается случай ребенка с нарушениями зрительного восприятия в виде сложности различения форм, который испытывает трудности при делении «в столбик». Для ребенка (а также для весьма значительного числа взрослых людей) контроль каждого шага деления и всей последовательности решения представляется достаточно трудным делом. Для того чтобы ребенок с проблемой восприятия мог справиться с задачей, учитель должен подготовить соответствующим образом учебный материал и обучить ученика особым мнемоническим приемам – словом, сделать все, чтобы ученик справился с заданием на уроке и ему не пришлось заниматься в одиночестве упражнениями, не имеющими прямого отношения к классному заданию.

Но когда это делать учителю, у которого в классе еще, как минимум, 25 учеников? Извините, господа исследователи, но это – не решение...

Решение в данной ситуации должно выглядеть как раз обратным образом: ребенок должен *дома* осваивать мнемонические приемы и развивать память, чтобы при классе *продемонстрировать(!)* нормальную способность справиться с этим заданием. Только такой путь позволяет ребенку сохранить самоуважение и утвердить свое положение в школьном коллективе. Любая позиция на «оправдание слабостей» в последующем принесет свои горькие плоды. Вот это, как раз, подтвердит любой психиатр и психотерапевт!

Выяснено, что расстройства, связанные с проблемой изложения своих мыслей в письменной форме, труднее всего поддаются коррекции. Ребенок с учебной дисфункцией, повзрослев, может поступить в колледж, где будет хорошо учиться, испытывая при этом все же трудности с письменным изложением своих мыслей. Справедливости ради следует заметить, что многие студенты, «официально» не имеющие учебных дисфункций, страдают тем же недостатком.

Учащиеся с учебными дисфункциями могут иметь проблемы со счетом. Однако этим «математическим» проблемам детей с учебными дисфункциями в школе, как правило, не придают большого значения. Учителя помогают детям и снижают (!) к ним требования. В ряде случаев такой шаг является вынужденным. С другой стороны, *развитие* математических навыков у этих детей с течением времени увеличивало бы их возможность выбора профессии и жизненного пути.

Переходя из класса в класс, учащиеся с трудностями в учебе продолжают испытывать проблемы с освоением базовых навыков, что проявляется и в отношении других предметов. Их словарный запас остается бедным, а навыки мышления недостаточно развитыми. Более того, обычно эти дети не владеют приемами, необходимыми для успешного обучения и запоминания.

Успех в школе зависит не только от развития учебных навыков. Качество взаимодействия учителя и ученика и поведение ученика в школе отражаются на его работоспособности. Для многих учеников с трудностями в учебе, особенно для подростков, академические проблемы умножаются и усиливаются проблемами общения и бедностью социальных навыков.

функций и к пренебрежению отрицательным воздействием препарата на другие функции мозга.

³⁴ Например, см.: Библиография, [2].

Шаг 3-й. Помогаем своему ребенку

Вернемся к вопросу, который прозвучал в самом начале этой части: что же делать родителям, если у ребенка трудности в учебе?

Начинать надо с объективной оценки возможностей ребенка. Родителям бывает трудно сделать это самостоятельно, поэтому следует провести ряд тестов и бесед с работниками школы и психологами. Затем надо определиться с сильными и слабыми сторонами способностей ребенка и составить «план кампании» – тактику решения школьных проблем и связанных с ними других затруднений. Этой тактике и отдельным ее приемам посвящены разделы «Шага 3».

9. Объективное исследование способностей ребенка

Термин «исследование способностей ребенка», или, как дальше мы его будем кратко называть, «оценка», относится в данном случае ко всему процессу сбора и использования информации, необходимой для составления плана компенсации и разрешения трудностей в обучении ребенка. Процесс оценки будет направлен на «всего ребенка» и на все его окружение.

В оценку должна войти информация, полученная в результате проведения психологических тестов и тестов по оценке способностей, мнения учителей и других работников школы, контактирующих с вашим ребенком, ваши собственные наблюдения, семейный анамнез и медицинская история ребенка.

Основная задача этого исследования – дать *ребенку* и его родителям *непоколебимую уверенность в нормальности* его интеллектуальных способностей. Только опираясь на эту веру, можно приступать к трудному делу устранения проблем в учебе. Без этой уверенности, как показывает опыт, родители часто смиряются с «интеллектуальной слабостью» своего ребенка и пускают дело «на самотек». Как и во многих других делах, очень часто у нас опускаются руки, стоит только представить, каких усилий будет стоить достижение поставленной цели. Чтобы этого не случилось, *и ребенок и родители должны быть абсолютно уверены в возможности взять этот барьер.*

Психологическое исследование

Психологическая оценка может быть проведена специалистом с высшим образованием, занимающим должность школьного или клинического психолога. Чаще всего объем психологического исследования, необходимого для разрешения трудностей в обучении, ограничивается нижеперечисленными или аналогичными им методиками.

В первую очередь, это тест IQ (коэффициента интеллекта). Существует множество модификаций «тестов на интеллект», адаптированных для различных возрастных и социальных групп. Выбор методики определения IQ является собственным выбором специалиста. Единственно обязательное условие – тест должен производиться в индивидуальном порядке.

Средние показатели IQ колеблются от 90 до 110 баллов. Показатели интеллектуальных тестов ниже 70 баллов свидетельствуют об умственной отсталости. Это зона коррекционного обучения и поле деятельности врачей.

Диапазон значений теста между 70 и 89 баллами истолковать однозначно бывает затруднительно – возможны невнимательность ребенка при проведении теста, недостаточное понимание теста и т. п. В этом случае необходимо повторное тестирование с использова-

нием других модификаций теста. Надо сказать, что дети с трудностям в учебе редко демонстрируют оценки в этой зоне – их показатели, как правило, находятся на среднем уровне и выше.

Чаще всего в качестве индивидуальных тестов интеллектуальности используются шкалы Векслера и шкала Стенфорда – Бине или их адаптированные модификации.

Шкала интеллектуальности Стенфорда – Бине, применяемая для любого возраста начиная с двух лет, устанавливает интеллектуальный возраст, который может быть преобразован в показатель коэффициента интеллектуальности.

Шкала интеллектуальности Векслера для дошкольников и начальной школы применяется для детей в возрасте от четырех до шести с половиной лет. Этот тест исследует речевые навыки, возможности невербального мышления и познавательно-моторные навыки.

Шкала интеллектуальности Векслера для детей III применяется для детей в возрасте от шести до шестнадцати лет. Этот сравнительно недавно модернизированный тест лучше всего подходит для диагностики дефицита внимания. Он также исследует как вербальные, так и невербальные навыки.

Шкалы интеллектуальности Векслера для взрослых применяются для людей в возрасте от шестнадцати лет. Этот тест также исследует вербальные и невербальные навыки.

Если ваш ребенок находится в школьном возрасте, то скорее всего ему назначат тестирование по шкале Векслера III.

Для многих родителей тестирование представляет собой некую мистическую загадку. Для того чтобы дать вам возможность составить представление о том, что измеряют тесты, мы в общих чертах рассмотрим шкалу Векслера III. Она делится на десять частей: пять вербальных и пять невербальных. Оценивая результаты этого теста, психолог устанавливает общий учебный потенциал. Шкала Векслера дает три оценки: вербальный, невербальный и общий (полный) коэффициент интеллекта (IQ). Средний показатель IQ выражается числами от 90 до 110.

Вербальная шкала III включает в себя следующие разделы:

Информация. Измеряется общий объем информации, полученный ребенком дома и в школе.

Понимание. Измеряется способность ребенка к пониманию информации и к абстрактному мышлению.

Сходства и подобия. Измеряется способность ребенка к абстрактному мышлению. Детям задают вопросы относительно сходства или несходства тех или иных предметов.

Счет. Это не арифметика в обычном понимании слова – с бумагой и карандашом, при помощи которых выполняется множество примеров. Скорее это проверка и измерение навыков математического мышления, для чего детям предлагаются соответствующего характера задачи.

Словарный запас. Детям предлагается объяснить, что означает то или иное слово. Словарное определение не является необходимым. Дети могут объяснить или определить значение слова своими словами.

Последовательность чисел. Здесь измеряется способность ребенка запоминать последовательность чисел (в прямой и обратной последовательности). Этот тест является дополнительным: его назначают довольно редко.

Предполагающая выполнение действий шкала III включает в себя следующие разделы:

• **Восполнение деталей картины.** Ребенок должен посмотреть на картину и сказать экзаменатору, какой детали не хватает.

• **Составление картины.** От ребенка требуется, чтобы он составил картину по разрозненным деталям, – так, чтобы изображение имело смысл. При этом измеряется их способность представить (вообразить) общее по имеющимся деталям.

- **Сборка предмета.** Дети должны составить головоломку из имеющихся деталей. При этом измеряется способность ребенка составлять целое из отдельных частей.

- **Кодирование.** Измеряется способность ребенка расшифровывать код и записывать соответствующие символы в определенный период времени.

- **Лабиринты.** Ребенок должен обозначить путь из лабиринта при помощи карандаша. Это действие также выполняется с учетом времени.

Кроме определения уровня IQ школьный психолог должен провести исследование на наличие расхождения между интеллектуальным потенциалом (то есть собственно способностями ребенка) и успешностью усвоения школьной программы, соответствующей возрасту.

Педагогическое исследование

Тщательная педагогическая оценка, называемая иногда психолого-педагогической, снабдит вас полезной информацией о сильных и слабых сторонах способностей вашего ребенка и рекомендациями по поводу необходимых педагогических вмешательств. Эту работу также может проделать школьный психолог (педагог-психолог).

С учетом сказанного необходимо получить информацию от классного руководителя ребенка и от учителей-предметников (по музыке, рисованию, физкультуре, информатике). Кроме того, полезны будут мнения других людей, работающих в школе и контактирующих с вашим ребенком.

Педагог-психолог может использовать тесты для речи, чтения, письма и счета. Являясь более точными, такие исследования позволяют экзаменатору выявить сильные и слабые стороны ученика. Он сможет оценить, как ребенок усваивает информацию, то есть каковы его навыки восприятия, памяти, мышления, внимания. В процессе тестирования педагог-психолог получит некие результаты тестов, которые, безусловно важны, но не менее важна информация, которую педагог-психолог черпает из наблюдения за учеником, когда тот работает над тестом, – как ребенок подходит к заданию, усваивает информацию, как он справляется с напряжением, реагирует на исследование.

Например, ребенок может показать хорошие результаты по математике, но при этом он в ярости отшвыривает карандаш, когда ему не удается быстро найти правильный ответ. Тестируемый малыш может слышать шум кондиционера и почти не обращать внимания на тест по проверке его знаний в орфографии. Он может отвечать на вопросы моментально, но неправильно, а затем, подумав, давать другие, более правильные ответы. Наблюдение за тем, как ребенок справляется с ситуацией, дает возможность оценивающему его состоянию педагогу-психологу лучше понять, как малыш действует в школьной обстановке.

Кроме того, надо не упускать из виду возможность существования разнообразных школьных конфликтов – между ребенком и его одноклассниками (эта ситуация почти обязательно влияет на успеваемость), между ребенком и учителем (или учителями) – причем противостояние не всегда бросается в глаза. Возможны ситуации, когда учитель и не подозревает о том, что он находится в конфликте с учеником. К примеру, одно неудачное или нетактичное замечание преподавателя вызывает у ребенка обиду и он, с детской последовательностью, руководствуясь принципом «назло кондуктору возьму билет и пойду пешком», начинает сознательно игнорировать тот или иной учебный предмет. Наверняка многие родители смогут вспомнить подобные случаи и из собственного детства.

Анализ внутрисемейных отношений (семейный анамнез)

Семейный анамнез – это рассмотрение домашней и семейной ситуации с целью получения информации, полезной для выявления причин трудностей ребенка в учебе. Этот анализ также может провести школьный психолог. В рамках исследования он может попро-

сать родителей и других членов семьи заполнить анкету или ответить на предложенные им вопросы устно. Вы можете обнаружить, что некоторые из этих вопросов уже задавались вам врачом или психологом. Каждый профессионал рассматривает ваш ответ исходя из своей профессиональной точки зрения. Это могут быть вопросы следующего типа:

• *Где вы живете?*

Живет ли с вами вместе кто-нибудь еще?

У вас собственный дом (собственная квартира) или вы снимаете (арендуете) жилье?

Каков ваш возраст?

Кем вы работаете?

Сколько лет вы сами посещали школу?

Каково ваше состояние здоровья и здоровье других членов вашей семьи?

Есть у вас с мужем (женой) какие-нибудь супружеские проблемы?

Не было ли у вас каких-либо проблем с беременностью и родами?

Как ваш ребенок ладит с другими братьями и сестрами?

Существует ли у родителей общая точка зрения в вопросе воспитания детей?

Что повышает настроение вашего ребенка? Что ему не нравится?

Как вы реагируете на поведение вашего ребенка? Испытываете ли вы напряжение при общении со своим ребенком?

Как вы справляетесь со своим напряжением, раздражением, злостью?

Эта информация дает представление о том, что происходит внутри семьи. Например, если вместе с малышом и его родителями живут бабушка и дедушка, важно, помогают ли они присматривать за ребенком, или же больны и зависят от других членов семьи? Если вы живете в многоквартирном доме, психолог может спросить, не было ли жалоб со стороны соседей на поведение вашего ребенка?

Оба родителя должны ответить на вопросы, касающиеся истории семейных отношений, – даже в том случае, если они не живут вместе. Но даже тогда, когда один из родителей полностью отсутствует, полученная от матери или отца информация поможет лучше разобраться в ситуации ребенка.

10. Чтение

Как уже говорилось, большая часть учащихся с трудностями в учебе являются таковыми именно по причине проблем с чтением.

Необходимо сказать несколько слов для родителей об использующихся методиках обучения чтению, чтобы стали понятны дальнейшие рекомендации. Существующие системы обучения чтению (а они весьма разнообразны) практически сводятся к семи принципиальным подходам. Не все они широко используются, но могут пригодиться.

Визуальные подходы

Визуальные методы связаны с принципом «посмотри и скажи», согласно которому ребенок должен связать непосредственно с восприятием определенной группы букв какое-либо конкретное представление. Нужное слово специально выделяется для того, чтобы ребенок мог лучше его запомнить.

Фонетический подход

При использовании фонетического метода детям предлагается связать воспринимаемые буквы с определенным фонетическим (звуковым) значением. Дети могут затем использовать приобретенные фонетические навыки для анализа определенной последовательности букв, образующих слова, и узнавать новые слова.

Лингвистический подход

В лингвистическом подходе подчеркивается тесная связь между напечатанными буквами и устной речью ребенка. В лингвистическом подходе сочетаются визуальный и фонетический методы.

Индивидуализированный подход к чтению

Индивидуализированный подход к обучению чтению принят в некоторых учебных заведениях, где детей сразу ориентируют на чтение наиболее важного для них и интересного печатного материала. В этом подходе особенно подчеркивается важность обдумывания читаемого материала.

При этом подходе каждый учащийся выбирает для себя наиболее интересный материал (книги, газеты, журналы) и читает его в собственном темпе. Такой «свободный» подход дает учащимся сильную мотивацию к обучению чтению.

Программированное обучение

Используемые в программированном обучении материалы ориентированы на поведение учащегося. Они позволяют детям быть активно вовлеченными в процесс чтения и продвигаться в меру своих возможностей. Учитель в данном случае лишь контролирует процесс. Программированный материал предлагается в виде последовательного ряда небольших шагов. Ребенок получает немедленную обратную связь относительно правильности своих ответов и продолжает процесс освоения необходимых навыков чтения.

Общий языковой подход

Общий языковой подход предполагает погружение учащегося в комфортную естественную среду, которая стимулирует развитие его грамотности. При таком подходе чтение, письмо, слушание, говорение и *рассуждение* (!) становятся неотъемлемой частью каждого урока или другого школьного занятия.

При общем языковом подходе упор делается на смысл читаемого, а не на развитие изолированных «декодирующих» навыков. Ребенок получает мотивацию к чтению и улучшению навыков чтения от изучения реального, относящегося к делу и *интересного* (!) материала. В тех классах, где используется общий языковой подход, имеется разной степени трудности художественная, научно-популярная, учебная литература и доступные пониманию детей данного возраста разного рода энциклопедии.

Способы мотивировать ребенка к чтению

С каждым годом все больше родителей признаются в своей неспособности оторвать ребенка от телевизора или видео. Они просят детей заняться чем-нибудь более полезным, прежде всего – почитать какую-нибудь интересную книгу но их просьбы остаются без ответа. Отчего же некоторые дети так мало читают?

Опыт многих педагогов свидетельствует, что в предупреждении или устранении такого отношения к чтению могут сыграть положительную роль два фактора:

- 1) раннее приобщение детей к литературе;
- 2) положительный родительский пример (родители – любители чтения).

Для детей с трудностями в учебе эти факторы являются исключительно важными. Дети должны понимать, что чтение не является еще одним утомительным и скучным школьным заданием.

Раннее начало

Нельзя заставлять детей читать. Что действительно стоит сделать, так это начать как можно раньше знакомить ребенка с книгами – так, чтобы он мог задуматься над их содержанием и чтобы общение с книгой стало для него *нормальным* и *привычным* с самого раннего возраста. Обычно дети любят, когда им читают. Начните с колыбельных песенок, считалок, доступных пониманию ребенка стихотворений. Покажите детям книгу – обложку и иллюстрации, – чтобы привлечь внимание к ее внешнему виду. По мере роста этого внимания будет расти и интерес к книге как к источнику хорошего настроения. Пусть она на какой-то момент станет красивой картинкой, на которую приятно посмотреть.

Постепенно книга должна стать привычным и приятным предметом из ближайшего окружения ребенка. Для достижения этой цели существуют различные пути. Например, у большинства детей есть определенные ритуалы, связанные с засыпанием – пожелание спокойной ночи маме и папе, укладывание игрушек и т. д. и т. п. Воспользуйтесь этим временем, чтобы почитать ребенку (особенно хорошо будет подготовить его к чтению словами: «Ты знаешь, мне сегодня встретился такой интересный (такой смешной) момент в книге...»), поговорить о большой книге с картинками или познакомить малыша со значением какого-нибудь впервые встретившегося в книге слова. Вначале такие занятия должны быть достаточно короткими, но со временем, когда вы увидите, что интерес к чтению, точнее – к слушанию чтения, возрастает, можно прочитывать ребенку на ночь целую главу. Вы и не заметите, как истощится запас книг в вашей детской библиотеке.

К сожалению, к тому моменту, когда у ребенка появляются трудности в учебе, этот эффективный способ приучения к чтению применять уже поздно, и приходится искать другие методики.

Выбор книг

Выбор книг – дело важное, начать работать над этим вопросом можно с посещения местной библиотеки. Иногда в библиотеках проводятся встречи с юными читателями, цель которых – повышение интереса детей к чтению. Попросите библиотекаря из детского отдела подбирать подходящие для возраста вашего ребенка книги, спросите, что чаще сами берут в библиотеке ровесники вашего «читателя». Хороший ход – предложить ребенку книгу, с героями которой он уже знаком по мультфильму или кино.

Найдите книжный магазин, в котором детской литературе уделяется то внимание, которого она заслуживает. Продавцы охотно помогут вам выбрать хорошую книгу. В книжных магазинах также проводятся встречи с читателями, книжные ярмарки и другие массовые мероприятия, которые могут заинтересовать вашего ребенка – все богатство прекрасно иллюстрированных и хорошо написанных книг доступно для него. Не ограничивайте свой выбор, полагая, что ваш ребенок не сможет оценить многие книги по достоинству. Учите его ценить и уважать хорошие книги. Если у вас есть другой близкий к нему по возрасту ребенок, изучите интересы обоих детей, и выберите такую книгу, которая понравится им обоим. Поддерживайте интерес к книгам разного содержания, по мере того, как дети будут больше читать самостоятельно, их круг чтения станет более разнообразным. При выборе книг для ребенка не игнорируйте и собственные интересы – то, что нравится вам, с очень большой долей вероятности понравится и вашему ребенку.

Развитие навыков на всю жизнь

По мере того, как ребенок будет познавать окружающий его мир, ваши собственные читательские интересы и привычки будут влиять на его поведение. Дети должны знать, что их родители читают регулярно и что их чтение не ограничивается каким-либо одним видом литературы. Чем больше вы будете демонстрировать им свои знания и удовольствие, которое

вы получаете от чтения книг, тем больше вероятность того, что дети станут вам подражать. В то же время, если вы с утра до вечера будете заставлять их читать, но сами не будете подавать им в этом примера, ваши усилия *гарантированно* окажутся тщетными.

11. Учеба

Способность ребенка успешно заниматься в школе зависит от многих факторов – в первую очередь от мотивации (проще говоря – повода поступать *именно таким* образом) и его самооценки. Ребенок, воспринимающий себя в качестве успешного, полного энтузиазма ученика, поступает соответственно и добивается успехов.

Родители должны позаботиться о создании дома теплой, положительной, вселяющей чувство уверенности среды. Такая домашняя обстановка, в которой ценятся учение и знания, создаются надежды на успех, поощряются положительные усилия, где воздерживаются от угроз и обидных замечаний, имеет больше шансов вызвать энтузиазм к учебе.

Если говорить о более мелких составляющих учебных успехов, то их – бесчисленное множество. Один из способов развития желания учиться и добиваться успеха заключается в делении учебного задания на относительно небольшие части. Такой подход позволяет ребенку получить удовлетворение как от процесса, который не утомляет его, так и от его успешного завершения.

Успех заразителен: чем более успешен опыт ребенка, тем охотнее он идет на новый риск. Когда малыш начинает высоко оценивать свою работоспособность, у него появляется уверенность и в дальнейшем успехе. И наоборот, если большая часть попыток ребенка выполнить как следует задание оканчивается неудачей, его охватывает чувство разочарования и неуверенности. Серия успешных решений вовсе не гарантирует ребенку постоянного успеха в будущем. Будет и неуспех. Ваша задача состоит в том, чтобы создать ребенку такую самооценку, при которой успех стал бы для него обычным делом. Если малыш чаще говорит себе: «Я это могу», неудачи воспринимаются им как досадные случайности, и не отбивают желания предпринять новый эксперимент.

Способы мотивировать ребенка к учебе

Вам не удастся *заставить* ребенка быть в восторге от каждого дня в школе или *уговорить* его хорошо учиться, если он не расположен к этому. Ученик должен *захотеть* добиваться успехов в школе – а для этого у него должен быть мотив или повод.

Положительный родительский пример

Можно сколько угодно говорить о любви к учению и о важности хорошего образования, но если вы сами не демонстрируете устремлений или имеющихся достижений в отношении этих ценностей, ваши дети будут считать их не имеющими смысла.

Учение – задача всей жизни, не ограничивающаяся временными рамками школьных лет. Чем чаще дети заметят в вас искренний интерес к получению новых знаний и навыков, тем больше вероятность того, что они последуют вашему примеру. Причем не столь важна область, в которой вы улучшаете свои знания или обретаете новые, – это может быть учебник по ремонту автомобильных двигателей или самоучитель работы в Интернете. Главное, чтобы ребенок видел и процесс усвоения вами новых знаний и ваше удовольствие от применения вновь полученных навыков и умений. Осваивайте новый опыт, берите на себя новые обязательства, демонстрируйте позитивное отношение к своим возможностям и старайтесь приобретать новые умения всю свою жизнь – тогда ребенок будет сначала подражать вам, а потом и находить в этом удовольствие.

Поддержка усилий школы

Неизменно давайте ребенку понять, что вы цените усилия учителей, уважаете школу и заведенные в ней порядки. Станьте активным членом родительского комитета или участвуйте в открытых школьных мероприятиях. Если вы недовольны работой школы или класса, не стесняйтесь поговорить об этом с директором или учителем. Педагоги наверняка отнесутся к вашей критике с пониманием, если будут знать, что она вызвана желанием помочь им и основана на понимании трудностей их работы. Воздержитесь от критики школьной системы или работы учителей в присутствии ребенка, поскольку это может привести к подрыву авторитета учителя и дальнейшему нежеланию выполнять его указания.

Поддержание интереса к учению в разной обстановке

Посещайте музеи, театры, кинотеатры и концертные залы, участвуйте в различных массовых мероприятиях, от которых все члены семьи смогут получить удовольствие, а после окончания и совместно обсудить. Поездки и иные мероприятия должны быть интересными, веселыми, возбуждать желание учиться в спонтанной, неформальной и веселой обстановке.

Дробление заданий на отдельные составляющие

Не перегружайте ребенка заданиями, которые могут оказаться для него слишком сложными. Начните с легких и простых упражнений, по мере роста его работоспособности увеличивайте и усложняйте свои требования. Ваша цель состоит не в том, чтобы сбить ребенка с толку, а в том, чтобы повысить его шансы на успех. Словесные инструкции должны быть простыми и ясными: например, вместо обращенного к ребенку требования «подготовиться к школе», попробуйте разбить это задание на следующие шаги, осуществляя которые надо будет:

- 1) посетить туалет;
- 2) умыться;
- 3) одеться;
- 4) занять место за столом;
- 5) позавтракать;
- 6) проверить ранец;
- 7) взять завтрак с собой;
- 8) надеть куртку;
- 9) выйти из дома.

Эта методика уже была подробно описана в разделе 7 части 2.

Подкрепление хорошего поведения

Чтобы поддержать хорошее поведение ребенка, хвалите его, давайте ему понять, *как* вы цените его усилия и замечаете даже самые маленькие подвиги. После того, как хорошее поведение войдет в привычку, вы можете продолжать хвалить малыша, но уже не за каждую мелочь.

Отказ от критики

В случае, когда ребенку с трудностями в учебе не хватает уверенности в своих силах и мотивации к учению, вам следует воздержаться от критики в его адрес: она может лишь понизить его и без того низкую самооценку.

Мотивирование ребенка к учебе

Часто можно услышать, что *первые учителя ребенка – его родители*. Безусловно, именно отношения между родителями и ребенком «задают тон» будущему отношению ребенка к учебе. Манеры родителей, их личностные качества, привычки и опыт, который они передают своему ребенку, копируемые детьми формы поведения образуют фундамент обучения.

Именно родители должны подавать ребенку положительные примеры. Если родители хотят, чтобы их дети тянулись к чтению, то они сами должны читать. Если родители хотят, чтобы их дети интересовались тем, что происходит вокруг, то и они сами должны проявлять интерес не к сплетням, а к событиям в мире. Если они хотят видеть в своих детях любовь к знаниям, то они сами должны любить учиться и узнавать новое.

Иначе говоря, приступая к решению новой задачи или к освоению новых знаний, родители должны проявлять энтузиазм, показывать на своем примере, что усилия приводят к результатам, и даже в тех случаях, когда желаемые результаты не возникают, человек все равно учится – и это уже хорошо. Как дети, так и их родители учатся на неудачах, приобретают бесценный жизненный опыт. *Взрослые обязаны учиться – день за днем, из года в год*: иначе они ограничивают не только свои собственные возможности, но и возможности своих детей.

Занятия вне дома

Чем больше у ребенка появляется возможностей набраться личного опыта, тем больше становится его словарный запас и увеличивается его общая грамотность. Для этого не требуется больших финансовых затрат. Существует много способов, которые могут быть использованы родителями для того, чтобы повысить интерес ребенка к учению.

Одна моя знакомая берет своего ребенка каждый уик-энд в поездки – каждый раз куда-нибудь в новое место. В течение недели перед поездкой они ходят по библиотекам, берут книги, ищут информацию в Интернете и изучают все, что относится к месту их путешествия. Например, когда они собирались на море – от нашего города до Черноморского побережья Кавказа чуть больше 8 часов езды на автомобиле – изучили все, что может заинтересовать ребенка: морские рыбы, штормы и штили, как море подмывает скалы, пираты и сокровища и т. п. В другой уик-энд они собрались посетить Старочеркасск – бывшую столицу донского казачества – находят рассказы о казаках и первых русских поселениях в Донских степях, о лошадях и хлебе, который сегодня выращивается в этих степях. В результате каждая такая поездка наполнена для ребенка интересом – то, что он видит за окном, *имеет смысл*. Кроме того, в путешествии они обсуждают прочитанные книги и фотографируют все, что попадется интересного по дороге. После того, как снимки напечатаны и разложены на ватмане, мальчик сочиняет по несколько предложений к каждой фотографии. К концу лета вся его комната обклеена «репортажами» из путешествий и увлекательными, захватывающими дух воспоминаниями. Работа с фотографиями проходит в спокойной обстановке, которая является одновременно и увлекательной, и чрезвычайно познавательной. А главное – ребенок не чувствует, что он *обязан* все это делать!

Другие родители помогают детям, например, исследовать историю московских улиц или собирают с ними вместе коллекцию видеозаписей «Путешествия с Национальным географическим обществом». Совместный просмотр дисков и их обсуждение могут стать частью субботнего семейного ритуала. Такими или другими способами (а количество их ограничено только вашей фантазией) родители показывают детям, что приобретение новой информации увлекательно само по себе, что жизнь без этого невозможна.

Домашние возможности для повышения интереса к учебе

Для повышения интереса ребенка к учебе дома у вас есть все возможности!

Во-первых, это *всемерное поощрение ребенка к чтению*. Давно и широко признана большая польза родительского чтения детям. Читайте вслух обязательно, даже если все члены семьи давно умеют читать: пусть детишки восхищаются хорошо написанными книгами. Несмотря на то, что этому «традиционному рецепту» уже много сотен лет, он по-прежнему действует.

В разных комнатах вашего дома должны быть книги, журналы и газеты. То, что вы читаете, можно обсуждать и с вашими детьми. Нужно поощрять их стремление разговаривать, а не заставлять постоянно соблюдать тишину. Если родители не могут дать ответа на вопрос ребенка, они должны помочь ему найти этот ответ. Все усилия по получению новых знаний должны встречать одобрение, иначе интерес ребенка к учебе может притупиться.

Одним из способов повышения у детей интереса к учебе является *ограничение времени просмотра телепередач*. Длительное пребывание перед экраном телевизора приучает к *пассивному восприятию*. То же самое можно сказать о видео и компьютерных программах, даже обучающего и познавательного характера. Никто не отрицает познавательной роли современных интерактивных программ, дающих ребенку практически неограниченный доступ к сокровищнице мировой культуры. Но действуют они только при одном *обязательном условии* – *уже существующем стремлении* ребенка к получению новых знаний. Электронные средства, даже если они имеют познавательный смысл, не могут заменить живого общения с взрослыми и иных активных занятий, требующих *активного отношения* к обретению нового знания.

Этот принцип применим и к выбору игрушек. Родители не должны заваливать детей игрушками – особенно такими, которые «могут все». Игрушки, которые не побуждают к работе мысли, практически не поддерживают интереса ребенка к учению. Лучшие игрушки – это те, которые будят в ребенке творческое воображение. В этом смысле простые кубики гораздо более продуктивны, чем заводная машинка или говорящий робот-инопланетянин.

12. Домашние проявления трудностей в учебе

Как уже говорилось, трудности в учебе и учебная дисфункция имеют достаточно много характеристик, касающихся не только учебной деятельности ребенка. Поэтому было бы наивно надеяться, что все эти проявления «как по мановению волшебной палочки» исчезнут по окончании уроков или с наступлением выходных.

То, что в школе выглядит как учебные трудности, в обыденной жизни обращается рассеянностью и неорганизованностью. И тогда даже простые повседневные дела – принятие пищи, ночной сон, домашняя работа, – могут стать проблемой для всей семьи. В этом разделе приведены советы родителям относительно разрешения подобных затруднений.

Довольно часто от родителей детей с трудностями в учебе можно услышать жалобы такого рода: «Она у меня такая неорганизованная», «Он постоянно на что-нибудь натывается» и т. п. Трудности в учебе не ограничиваются порогом школы, но все же, поскольку они представляют собой в первую очередь «школьные» расстройства, родители порой не совсем понимают, как могут учебные дисфункции проявляться в домашней обстановке. Рассмотрим для примера обычный день такого ребенка и посмотрим, как различные проявления проблемы, которая вызывает трудности в учебе, могут повлиять на его течение.

Подготовка к выходу в школу

Многие люди не любят утро.

Представьте себе, что вы чувствуете себя совершенно разбитым, вам нужно торопиться, а в голове – только мысли о том, что сегодня (как и вчера и позавчера...) в школе могут произойти какие-нибудь неприятности. Представьте, что учиться вам не нравится, учителей вы не любите и постоянно ждете от них подвоха, одноклассники невысокого мнения о ваших умственных способностях... и вам точно не захочется оказаться на месте собственного ребенка.

Некоторые дети настолько не любят ходить в школу, что утром нарочно делают все возможное, чтобы опоздать со своевременным выходом или под любым предлогом остаться дома. Другие малыши просто не умеют рассчитывать время, которое у них занимают такие, казалось бы, простые вещи, как умывание, завтрак и одевание, и устраивают в связи с этим суматоху. Дети, имеющие проблемы с моторикой, долго возятся с едой и одеванием; ребенок с расстройством восприятия может опрокинуть на себя завтрак. Временами кажется, что все это делается нарочно, однако в большинстве случаев долгие сборы – всего лишь «оборотная сторона» все той же учебной дисфункции.

Один из способов решения многих проблем состоит в том, чтобы встать утром по крайней мере на полчаса раньше, чем дети, – чтобы заранее подготовиться к утренним хлопотам до того, как они проснутся. В этом случае ситуация с одеванием и завтраком несколько упрощается. Используйте этот, на первый взгляд, рутинный подход ежедневно. Старайтесь сделать так, чтобы все дети оделись, позавтракали и подготовились к выходу в школу до того, как им захочется посмотреть телевизор или поиграть.

Как ни смешно это звучит, но при распределении утреннего времени можно использовать кухонный таймер. С помощью таймера вы можете задавать время для выполнения каждого этапа утренних сборов; и уже после того, как дети подготовятся к выходу в школу, *вы почувствуете, как удобно иметь «жесткий» временной график.*

Частые похвалы за хорошее поведение – также эффективный метод, причем в отношении *всех детей*, а не только малышей с трудностями в учебе. Важно, чтобы другие дети в семье понимали состояние брата или сестры, но при этом они должны знать, что родители справедливы и одинаково любят всех.

Время после школьных занятий

Организация разного рода занятий после школы также создает проблему для детей с трудностями в учебе. Выполнение домашнего задания – главная составляющая этой проблемы. Многие дети *забывают*, что им надо делать в качестве домашнего задания. Чтобы избежать этой проблемы, следите за четкостью записей в дневнике. Пусть ваш ребенок привыкнет к тому, что вы *ежедневно* контролируете эти записи. Кроме того, желательно иметь в *собственной* записной книжке телефон классного учителя (если у вас с ним хорошие отношения) или кого-то из одноклассников вашего ребенка – чтобы иметь возможность *уточнить* домашнее задание.

Домашняя работа должна быть четко структурирована и *обязательно* выполняться под наблюдением кого-нибудь из взрослых. Присутствие «внешнего контроля» позволяет ребенку с рассеянным вниманием справиться с массой искушений...

Обеденное время

Семейный ужин – это то время, когда взрослые члены семьи возвращаются с работы и встречаются за столом. Издавна встреча за обеденным столом являлась прекрасным поводом и удобным временем для обсуждения семейных дел. Сейчас из-за изменившегося стиля и темпа жизни такие семейные обеды (а по времени – скорее ужины) перестали быть типичными. Желательно было бы восстановить эту хорошую традицию, сближающую поколения, во всех семьях.

Если в вашей семье есть ребенок с трудностями в учебе, имеет смысл внимательно понаблюдать за его поведением именно во время общей семейной трапезы. Например, если он отвечает за сервировку стола и при этом, как правило, кладет меньше или больше приборов, чем нужно, можно говорить о проблемах со счетом. Если ребенок накладывает себе на тарелку слишком много еды, возможно, это не от жадности, а потому, что он не может оценить на глазок количество фактически нужной ему еды. Дети, которые обнаруживают склонность опрокидывать все на столе, по всей вероятности, имеют дефицит внимания или сложности с организацией движений (*праксисом*).

Распределяйте обязанности между детьми таким образом, чтобы избежать проблем. Ставьте «опасные» предметы подальше от неловких детей, просите каждого подавать блюда не через стол, а с помощью сидящего рядом.

Сохранение спокойствия

Прежде чем ругать или наказывать ребенка за плохое поведение, подумайте, не является ли оно следствием каких-либо реальных трудностей, которые есть у малыша. Если ребенок с трудом справляется с застегиванием куртки на молнию или с завязыванием шнурков на ботинках, вряд ли он научится выполнять эти несложные действия в результате полученного нагоняя. Возможно, в результате проведенного анализа вы решите, что застегнуть куртку на молнию – слишком сложная задача для вашего ребенка, и будете в дальнейшем избегать приобретения для него одежды с такой фурнитурой. Во всяком случае, вы поймете, что тот или иной нежелательный вид поведения ребенка может быть следствием не его враждебного настроения, а обычного неумения, с которым ему тяжело справиться самостоятельно.

13. Установление распорядка – путь к решению домашних проблем

Домашний режим дает ребенку ощущение стабильности и логической последовательности событий, что в свою очередь делает для него возможным организовать свой день. Конечно, подчинение однажды установленному порядку не должно быть абсолютным. Какие-то особые события, семейные торжества или, допустим, дополнительные школьные или внешкольные мероприятия могут потребовать временного изменения установленного режима – не надо делать из этого проблемы и впадать в крайности.

Утро школьного дня

Утренняя подготовка к школе может стать серьезным источником стресса для всей семьи – особенно в том случае, если оба родителя должны выйти из дома в одно и то же время. Для облегчения этой ситуации есть достаточно надежные способы. Например, для того, чтобы избавить ребенка от торопливого поиска одежды утром, нужно выбрать ее вечером и положить на видное место.

То же касается школьного ранца (с приготовленными домашними заданиями и нужными учебниками), инструментов для ручного труда и других необходимых вещей. Слушая вечером прогноз погоды, можно совместно с ребенком решить вопрос о куртке или плаще.

Помимо банальной пищевой ценности, хороший завтрак помогает установить «опорную точку» в режиме рабочего дня. Иногда именно эта пауза за столом дает ребенку возможность мысленно подготовиться к предстоящему школьному дню. Если вы считаете, что в утренней суматохе нет места для спокойного завтрака, возможно, самым надежным способом для исправления ситуации станет ваш ранний подъем – за 30–40 минут до того, как проснутся дети.

После школы

Самой важной ежедневной обязанностью ребенка, которую необходимо ввести в привычку с самых первых школьных дней, является приготовление домашних заданий. Настаивайте на том, чтобы этот пункт был включен в общий распорядок дня таким образом, чтобы вам не пришлось «выходить из себя» поздно вечером, усаживая сонного малыша за уроки.

Если детей по приходе из школы никто не встречает, договоритесь, чтобы они звонили вам в определенное время и сообщали о том, как и в какой последовательности продвигается выполнение домашнего задания. Вы сможете облегчить привыкание ребенка к новому графику, если распорядок этой части дня будет вывешен на видном месте. Для экстренных случаев на видном месте можно повесить нужные телефонные номера: рабочие и мобильные телефоны родителей, бабушки, хорошо знакомых соседей. Кроме того, ребенок должен наизусть знать номера экстренных служб. В некоторых моделях телефонов, специально предназначенных для детей, существует возможность экстренного набора одного или нескольких номеров. Не поленитесь проверить, умеет ли ваш ребенок пользоваться этой функцией и вообще – знает ли о ней...

Установленный вами распорядок дня должен быть достаточно гибким, не стоит перегружать внимание ребенка слишком большим количеством пунктов. Дети, безусловно, нуждаются в вашей помощи в смысле организации их времени, но у них не должно возникать ощущения, что *все* их время заранее расписано по минутам.

Домашняя работа

Многих детей с трудностями в учебе мысль о домашней работе повергает в уныние. Если попробовать разобраться, почему так происходит, вспомним, что основная цель домашней работы – закрепление приобретенных навыков. Домашняя работа не является способом получения новых знаний или упражнения в не полностью освоенных навыках. В идеале, учитель должен преподавать на уроке в школе определенные навыки, а затем – только после того, как ученики продемонстрируют владение новыми умениями – задать несколько примеров на использование этих знаний или умений в виде домашней работы. Такой подход дает учащемуся возможность применять приобретенные умения за пределами школы.

Если домашняя работа задается вне этого процесса, то есть уровень преподавания в школе таков, что ребенок садится за домашнюю работу с ощущением «прогулки по минному полю» – без понимания сути того учебного материала, который он должен был дома всего лишь закреплять, то она естественно превращается в унылое и совершенно бессмысленное сражение между родителем и ребенком.

Для ребенка с трудностями в учебе домашняя работа может превратиться в еще более серьезную проблему. Дети *хотят* выглядеть в глазах своих родителей хорошо³⁵, а родители

³⁵ А если ребенок *не хочет* хорошо выглядеть в глазах своих родителей или вообще поступает *вопреки* их просьбам

тревожатся по поводу успехов своих детей в школе. Эти два фактора повышают напряжение, связанное с выполнением домашнего задания такими учащимися.

Некоторые родители прекрасно умеют помогать своим детям в выполнении домашней работы, но многим это дается с большим трудом. Даже если вы не помогаете ребенку непосредственно при выполнении домашней работы, следующие советы могут способствовать исправлению ситуации.

1. У ребенка должно быть определенное место для выполнения домашней работы, где его (по возможности) ничто не отвлекает от основной задачи. *Это место должно быть постоянным.*

2. Домашняя работа должна выполняться вскоре после школы. Конечно, ребенок должен иметь возможность немного отдохнуть после уроков – слегка перекусить и поговорить о том, что ему интересно, – однако примерно через час после прихода домой он уже должен приступить к работе над домашним заданием. К этому располагают и режим дня и физиологический механизм, диктующий, что *подтверждение навыка для его закрепления должно произойти раньше, чем навык забудется.*

3. Ребенок может начать заниматься другими делами только после того, как выполнит свою домашнюю работу. Очень часто дети тратят время зря и оттягивают выполнение домашней работы до вечера, когда их способность концентрировать внимание на выполнении задания значительно снижается.

4. Если домашняя работа отнимает у ребенка явно больше времени и сил, чем положено (больше одного часа для начальных классов и больше двух или трех – для остальных), побеседуйте об этом с учителем.

Специалисты выделяют еще несколько моментов, на которые вы должны обратить внимание, если хотите действительно помочь своему ребенку. Постарайтесь донести до своего ребенка перечисленные ниже принципы, и его «хождение по минному полю» превратится в приятную прогулку!

- **Отношение:** Прививайте детям положительное отношение к школе и учению.

- **Выбор:** Пусть за ребенком остается право выбора относительно последовательности и способов выполнения домашней работы. Принципиальным остается только одно: *работа должна быть выполнена!*

- **Перерыв:** Научите детей так чередовать работу и отдых, чтобы это повышало их способность к пониманию и запоминанию. Для учеников начальных классов выполнение домашнего задания должно проходить примерно так – 25–30 минут работы, 5–7 минут отдыха (глоток чая, поход в туалет).

- **Инструкция:** Пусть ребенок самостоятельно прочитает инструкцию (объяснение к заданию) и постарается ее понять. Если ему это не удастся, перескажите ее своими словами.

- **Похвала:** Почаще хвалите своего ребенка за его старательность, чистоплотность и аккуратность.

- **Обстановка.** Обстановка, в которой все предусмотрено для того, чтобы ребенок мог чувствовать себя комфортно при выполнении домашнего задания, наверняка будет способствовать его учебным успехам.

- **Игры:** Заучивание правил может стать гораздо более увлекательным, если его проводить в виде игры. Присутствие элемента занимательности в домашних заданиях повышает интерес и внимание к ним.

- **Навык:** Для выработки устойчивых учебных навыков установите ежедневную схему выполнения домашней работы – в одном и том же месте, в одно и то же время.

и наставлениям, здесь мы имеем дело либо с реакцией протеста, либо с серьезной обидой. Это тоже проблема – но уже совсем другая...

- **Стимул:** В начале выработки устойчивых навыков и положительных привычек ребенок нуждается в каких-то стимулах: это может быть ожидание похвалы, подарка или предоставления свободного времени.

- **Радость:** Не забывайте, что учение должно быть веселым и занимательным. Старайтесь сделать трудные предметы интересными для ребенка.

- **Темп:** Каждый ребенок работает в удобном для него темпе. Через какое-то время этот темп может повыситься, но не старайтесь его форсировать.

- **Память:** Частое повторение пройденного материала и ежедневная практика помогут вашему ребенку больше, чем целый вечер зубрежки перед контрольной.

- **Норма:** Приготовление домашней работы должно стать частью установленного домашнего распорядка. Даже если у ребенка в какой-то день нет домашней работы, пусть займется в тот период времени, который обычно отводится на выполнение домашней работы, чтением или изучением дополнительных материалов.

- **Удобный случай:** Используйте всякий удобный случай для того, чтобы ребенок мог попрактиковаться в полезных навыках. Попросите его посчитать оплату за коммунальные услуги, сдачу в магазине и пр.

- **Чтение:** Поощряйте чтение на досуге. Помните: *единственный надежный способ улучшить навыки чтения – это чтение.*

- **Учитель:** В трудных для ребенка ситуациях обращайтесь к учителю за поддержкой и советом.

- **Работа:** Домашняя работа – *обязанность* вашего ребенка. Применяйте веками проверенное правило: сначала работа – потом отдых.

14. Репетиторство

Многие родители детей с трудностями в учебе обращаются за помощью к репетиторам. Давайте разберем есть ли в этом смысл.

Когда возникает потребность в помощи репетитора?

Допустим, что вашему сыну не даются примеры на сложение чисел или вашей дочери трудно понять и сформулировать идею прочитанного литературного отрывка. Нужен ли им репетитор?

Вероятно, нет.

Эти трудности могут быть легко устранены, если учитель немного позанимается с ребенком факультативно. Как правило, у учителей есть такие часы, когда они проводят индивидуальные консультации и дополнительные занятия с теми учащимися, кто в этом нуждается. Учителя, работающие каждый день с ребенком, знают сильные и слабые стороны своих учащихся и во многих случаях могут решить их проблемы без помощи репетитора.

Помощь репетитора нужна детям, у которых наблюдаются существенные проблемы в понимании предмета или в формировании умений и навыков. Она уместна также и в тех случаях, когда учащиеся напряжены из-за своих более чем скромных успехов и нуждаются в дополнительной помощи – как в плане успехов, так и в смысле самооценки. Тот ученик, который старательно учится и прилагает много усилий без каких-либо ощутимых результатов, также может считаться кандидатом на помощь репетитора. *Репетитор может научить ребенка эффективным приемам получения знаний и не менее эффективным приемам их демонстрации (презентации) – что зачастую бывает даже более важным!*

Родители могут обратиться к помощи репетитора в том случае, когда собственные занятия с детьми вызывают у них напряжение и разочарование. Во многих случаях роди-

телям не следует пытаться учить своих детей (в обычном смысле слова). Родители и дети сильно выигрывают, когда объективно настроенный репетитор занимается прямым выполнением своих обязанностей, а родители оказывают поддержку эмоционального плана. Родители действительно остаются первыми учителями ребенка, и они всегда будут для своего ребенка важным источником плодотворных идей, полезных умений и нравственных ценностей. Однако это должно осуществляться в естественной обстановке – но не в напряжении учебной работы, которая лишь усилит тревожность ребенка и родителей. Тревожность, в свою очередь, еще больше снизит работоспособность ребенка.

Иногда родители говорят, что они просто не понимают, как это им раньше не пришло в голову нанять репетитора: сделав это, наконец, они сильно облегчили себе жизнь, и теперь могут вернуться к тем нормальным отношениям, которые должны существовать между родителями и ребенком.

Выбор репетитора

Если давать честную оценку, репетиторство не может являться долгосрочным решением. К услугам репетитора обращаются, когда у ребенка не хватает каких-то определенных умений и навыков и нужно их развить. Репетитор должен быть знаком с предметом и теми умениями, в которых ваш ребенок испытывает затруднения. Кстати сказать, хорошего и недорогого репетитора можно найти и среди студентов педагогических учебных заведений.

Репетитора может порекомендовать учитель вашего ребенка. По некоторым соображениям этического характера не стоит обращаться к постоянному учителю с просьбой о том, чтобы он взял репетиторство на себя. Честный учитель может это расценить как «замаскированную» взятку – и обидеться. Не очень добросовестный расценит это как взятку – и поставит хорошую оценку, ничуть не улучшив знаний ребенка.

Объявления о репетиторских услугах можно найти и в местной печати. Их могут публиковать вполне компетентные люди, однако в целях большей объективности лучше все-таки опираться на рекомендации знакомых.

Шаг 4-й. Ребенок с трудностями в учебе вне дома и школы

15. Способы решения возможных проблем вне дома и школы

У многих родителей детей с трудностями в учебе наибольшее беспокойство вызывает нахождение их детей не дома или в школе, а так сказать, в обществе. Эти дети часто плохо себя ведут на многолюдных семейных торжествах, внешкольных мероприятиях, испытывают трудности с посещением общественных мест – театра, выставки, ресторана. Могут возникать проблемы в дружеских взаимоотношениях со сверстниками и соседскими детьми. Объяснение этому кроется, по-видимому, в том, что домашняя и школьная среда является более структурированной и привычной, в ней сильные и слабые стороны ребенка известны и предсказуемы.

В обществе ребенок меньше контролирует ситуацию. Родители не всегда понимают, что способ реагирования ребенка на определенные процессы в обществе напрямую связан с различными характеристиками учебных дисфункций. Не каждый человек с нарушением познавательных функций испытывает сложности в общественных делах и отношениях, но любое академическое расстройство может проявиться и в неакадемических ситуациях. Например, дети с дефицитом памяти, которые после школы забывают, что задали на дом, могут также забыть во время игры в футбол с соседскими ребятами, кто к какой команде принадлежит, или перезвонить приятелю в заранее оговоренное время.

Учащиеся, у которых из-за плохой моторики есть проблемы с письмом, будут испытывать трудности в завязывании и развязывании узлов при посещении секции по туризму. Предлагаемые ниже советы помогут детям с трудностями в учебе с помощью родителей преодолеть дискомфорт, который они испытывают в общественных делах и отношениях.

Найдите сильные и слабые стороны своего ребенка

Поговорите с учителем вашего ребенка и уточните: с какими делами он справляется достаточно хорошо, а что может вызывать затруднения. Учитель охотно ответит на ваши вопросы и, возможно, поделится своим мнением о конкретных формах участия ребенка во внеучебной работе. Будет не лишне спросить его совета, но следует помнить, что это лишь совет, высказанное мнение, причем мнение предвзятое и субъективное, если ученик постоянно плохо себя ведет на уроках и показывает низкую успеваемость. Вы можете учесть его в вашем решении по поводу того, чем заняться вашему ребенку, – но не более того.

Выбирайте такие занятия, которые будут ориентированы на сильные стороны ребенка

Возможно, вы считаете что, выбирая занятия из той области, в которой ребенок испытывает наибольшие трудности, вы будете способствовать улучшению у него определенных умений и навыков. Например, вы записываете вашу дочь, испытывающую проблемы с мелкой моторикой, на какую-нибудь оригинальную программу рукоделия (макраме, вышивка и т. п.), чтобы она улучшила путем занятий в кружке слабо развитый контроль над мелкими движениями пальцев.

Результат будет обратный: занятия, по всей вероятности, окажутся столь безуспешными, по сравнению с другими детьми, что лишь усилят у ребенка ощущение некомпетентности в данной области. Ребенок с трудностями в учебе переживает постоянные неудачи на протяжении школьного дня, урок за уроком, поэтому внешкольные занятия должны быть радостными, однозначно положительными, давать ему возможность добиваться успеха.

Выбирайте занятия в малых группах или индивидуальные занятия

Находясь в школе, дети с трудностями в учебе, как правило, привыкают к инструкциям для малых групп или к индивидуальным заданиям. Заставлять их взаимодействовать с большой группой сверстников на первых порах и трудно и неправильно.

Поэтому, определяя ребенка в секцию, например, катания на коньках, остановите свой выбор на малых группах или на индивидуальной программе – даже если в этих случаях плата будет несколько выше. Потом, когда ребенок обретет уверенность в своих силах, ему будет значительно легче продолжить занятия даже в большой группе. Обстановка малых групп на первых порах снижает излишнюю состязательность. Ваш ребенок будет просто стараться как можно лучше выполнить упражнение, а не думать все время тренировки о том, как лихо катаются другие. А главное – он не будет бояться выглядеть смешным на их фоне.

Поговорите с тренером вашего ребенка

Для того чтобы внешкольные занятия ребенка были успешными, работающие с ним взрослые должны быть в достаточной мере информированы насчет его трудностей в учебе. Иногда родители думают, что если рассказать тренеру об особенностях и трудностях ребенка, у того может возникнуть предубеждение, и к ребенку начнут относиться как к ущербному.

Однако большинство взрослых, которые работают с детьми, очень быстро замечают особенности поведения каждого ребенка. Поэтому будет лучше, если вы сами укажете на причину таких особенностей. Это позволит вашему ребенку добиться максимально возможных успехов с учетом его особенностей, поскольку тренеры будут с ними считаться. При подозрении, что ваша информация о ребенке неблагоприятно отразится на отношении к нему, вам, возможно, будет лучше вообще отказаться от посещения подобной спортивной секции или другого вида внешкольных занятий!

Поощряйте особые интересы и хобби

Мало что так стимулирует детей, как возможность быть экспертом в какой-то определенной области. Занятия в соответствии со специальными интересами или хобби помогают детям изучить один из предметов лучше, чем большинству детей или взрослых. Многие дети с трудностями в учебе становятся экспертами в области оригами, камней, змей, автомобилей, «Формулы 1», чемпионатов по футболу и т. п. Взрослым приходится обращаться к ним за информацией о том или ином предмете. Если ребенок проявляет компетентность в какой-либо области знаний, его уверенность в собственных силах может повыситься и работоспособность в школе, особенно если интерес ребенка подкреплен учителем.

Недостаточно, чтобы хобби просто возникло, – его следует поддерживать. Родителям нужно заботиться о материале для удовлетворения интереса ребенка и стимулировать этот интерес. Информация о хобби во второй части книги (раздел 14) полностью сохраняет свое значение и в случае детей с трудностями в учебе.

Подкрепляйте усилия

Иногда детям нравится заниматься каким-либо делом, в котором они себя никак особенно не проявляют. Что в таком случае делать? Стоит ли выражать свой скептицизм по поводу того, что сын, несмотря на свою плохую координацию, записался в футбольную команду? Нет, не стоит. И высмеивать ребенка за неуклюжие старания тоже не нужно.

Единственный рациональный способ поведения – это подкрепление усилий. Хвалите ребенка не только за результат, но и за усилия, даже *в первую очередь* за усилия. Возможно, он никогда не оправдает ваши или свои надежды, но в результате занятий станет более способен к успеху, если его усилия будут вознаграждаться, – в данном случае наградой будут ваша похвала и вера в ребенка. Не ожидайте от него достижения какого-то заранее намеченного уровня – он может никогда не достичь его. Но если вы будете отмечать даже на первый взгляд незначительные достижения, малыш обязательно достигнет большего. При таком подходе ребенок шаг за шагом добьется таких результатов, до которых он никогда не добрался бы при воспитательной стратегии на «сверхдостижения».

Спросите у ребенка, чем он хотел бы заняться

Этот совет может показаться очень простым, однако слишком часто мы забываем именно то, что представляется совершенно очевидным. Ребенок с большим интересом будет участвовать в таких занятиях, которые приносят ему удовольствие. Вы можете заранее обсудить с ним возможные сложности и способы их преодоления. И что особенно важно: если ребенок разочаруется в каких-либо внешкольных занятиях, он должен иметь право и возможность отказаться от них.

16. Внеклассные мероприятия

Внеклассные мероприятия должны стать прекрасной основой для развития ребенка с трудностями в учебе, но они также могут оказаться неисчерпаемым источником больших разочарований. Поэтому родителям следует каждый раз тщательно оценивать перспективы, прежде чем дать свое согласие на участие ребенка в том или ином внеклассном мероприятии. Как уже говорилось, родители должны иметь ясное представление о сильных и слабых сторонах своего ребенка и знать, как он проявляет себя дома и в коллективе. Если у вас нет полного представления о том, что будет происходить во время запланированного внеклассного мероприятия, поговорите с классным руководителем или тренером вашего ребенка и только потом принимайте решение. Отправной точкой всех ваших решений должно быть *постоянное укрепление самооценки ребенка*: пусть участие либо неучастие ребенка во внеклассных мероприятиях оценивается с учетом прогнозируемого результата, а не интереса, «стадного чувства», моды и т. п.

17. Друзья

Мы зачастую даже не задумываемся над тем, что трудности в учебе ребенка связаны и с другими проблемами в его жизни. Такой ребенок может испытывать дискомфорт даже от такой простой задачи, как приглашение друга (или подруги) в кино. Ведь ему для этого предстоит решить ряд достаточно сложных практических задач:

узнать, какие фильмы идут в кинотеатрах города, и решить, какой из них он сам хотел бы посмотреть;

- *определить, кто бы мог пойти посмотреть этот фильм вместе с ним;*

- *узнать, где идет показ этого фильма, как туда добраться, а потом вернуться назад, рассчитать, сколько времени займет поездка;*
- *решить: ехать ли вместе с другом или встретиться с ним уже в кинотеатре;*
- *определить стоимость билетов, поездки и легкого угощения, а также решить, где на все это взять денег;*
- *определить, куда приглашать друга после просмотра кинофильма – домой, в кафе или прогуляться, – и вообще делать ли это.*

Другие, более сложные формы взаимодействия ребенку будет выполнить еще труднее. Причем эти умения не могут быть развиты путем указаний и уговоров. Они должны усваиваться только «опытным» путем – «чтоб научиться плавать, надо плавать». Многие психологи обоснованно указывают, что недостаток умений межличностного общения у детей и подростков с трудностями в учебе может иметь для них более серьезное значение, чем недостаток собственно «школьных» навыков умений.

Родители иногда покупают книги по психологии, содержащие тренинги социальных умений и развития дружеского общения, и пытаются действовать согласно изложенным в этих книгах рекомендациям, но в большинстве случаев это не дает никаких результатов. Удачными такие попытки могут быть при условии, если родители предварительно вместе обсудят все сильные и слабые стороны ребенка и выработают единую стратегию.

Формирование умений социального взаимодействия ребенка – вовсе не второстепенная задача, она требует серьезного внимания родителей. Как поздравить друга с днем рождения, девочку с 8 марта, учительницу с Днем учителя? Эти вопросы нередко вызывают серьезные затруднения и у взрослых людей. Ребенку в таких ситуациях нужны, как минимум, совет родителей и подробное описание алгоритма действий.

Так же внимательно родители должны относиться к созданию дружеских отношений своего ребенка. Ему будет очень трудно без дружбы с ровесниками. Если же отношения с одноклассниками у вашего сына или дочери не ладятся, придется помочь их построить. При этом бывает полезно обратить внимание на следующие моменты:

Помогите ребенку соответствовать группе ровесников

Обратите внимание, в какой одежде ходят друзья вашего ребенка в школу, как они одеваются вне школы, в чем носят свои учебники и тетради, что у них считается «нормальным», а что нет. Ваш ребенок не должен приспосабливаться к стилю ровесников и стремиться получить модные вещи, подобные тем, что есть у его друзей. Но он не должен быть «белой вороной» (случай, когда это способствует заведению друзей и популярности в кругу сверстников уверенного в себе и нестандартного ребенка, мы не рассматриваем), в идеале ваш малыш должен не слишком отличаться от других.

Один знакомый мне мальчик очень хотел, чтобы ему купили комплект рубашек определенного типа. Родители вначале не соглашались, но потом все же уступили просьбам сына. В день, когда была впервые надета новая рубашка, мальчик вернулся домой сияющим от счастья: ребятам в школе рубашка очень понравилась. Когда дети чувствуют, что ровесники признают их своими, их отношения со сверстниками развиваются гораздо лучше. «Соответствие» группе ровесников особенно важно для подростков.

Объясните детям важность зрительного контакта

Дети с рассеянным или легко отвлекаемым вниманием часто выглядят безразличными к окружающим из-за того, что у них отсутствует зрительный контакт с собеседником. Многие чувствуют себя «не в своей тарелке», когда их собеседник смотрит куда-то в сторону.

Поощряйте своего ребенка к доброжелательному зрительному контакту и внимательному слушанию, при этом меньше критикуйте и больше хвалите.

Научите ребенка обращать внимание на выражение лица и «язык тела»

Из-за недостатков внимания или восприятия, или по каким-либо иным причинам, дети с трудностями в учебе достаточно часто плохо понимают значения выражений лица, жестов и других проявлений «языка тела». Существует много способов развить это понимание – обсуждая с ребенком фотографии и кадры видеофильмов, через описания, встречающиеся в книгах. Нет смысла превращать каждую удобную возможность в урок, однако все же стоит поговорить с ребенком (допустим, при рассматривании какой-нибудь смешной фотографии или жанрового портрета) о соответствии тому или иному эмоциональному состоянию определенной мимики и жестов.

Положительный родительский пример

Будет хорошо, если вы сможете показать ребенку, что у вас есть близкие, надежные друзья. Объясните ему, как вы выбираете друга, как начинаете с ним разговор, как понимаете его жесты и мимику, о чем вообще стоит говорить с друзьями, о чем можно их просить. Такие разговоры будут способствовать формированию социальных навыков ребенка.

Установление дружеских отношений представляет большую сложность для детей с трудностями в учебе. Эту сложность можно преодолеть лишь при систематическом подходе – так, как это делается при освоении других умений и навыков.

Вопросы и ответы к части 3

Есть ли смысл в использовании лекарственных препаратов при трудностях в учебе?

Большого смысла в использовании фармакологических средств нет. Встречаются ситуации, при которых есть смысл проведения небольших курсов ноотропных препаратов (подробнее см. часть 1, раздел 22, Приложение 2), а также курсов поливитаминов. В отдельных случаях лечащий (участковый) врач может посоветовать провести курс адаптогенных препаратов (элеутерококк, женьшень, аралия) или в течение 1–2 недель принимать перед сном растительные седативные препараты (валериану, пустырник и т. п.). Прием этих препаратов не имеет прямой связи с трудностями в учебе и должен быть ориентирован на показатели того, как организм ребенка справляется с нагрузкой – физической, эмоциональной, учебной. Сложные моменты возникают в жизни *любого* ребенка.

Как быстро можно рассчитывать на успех при использовании приведенных в книге приемов?

Об успехе воспитания ребенка можно будет говорить только тогда, когда он вырастет и окончательно сформируется как личность. На этапах роста, которые мы рассматривали в третьей части книги, перед ребенком «во всей красе» становится основная проблема современного общества – усвоение и использование информации. Наиболее частые трудности ребенка в решении этой проблемы – это трудности с чтением (усвоением информации), затруднение в формулировке своих чувств и мыслей (использование информации), отсутствие устойчивых навыков обучения (нерациональная организация усилий) и эмоциональные проблемы, порожденные школьными неудачами. Устранение этих затруднений можно считать успехом на данном этапе. Неким эталоном надо считать срок в 4 недели – за это время ваши усилия должны дать хоть минимальный результат.

Что делать, если ребенку установлен врачебный диагноз «учебная дисфункция»?

Не опускать руки и понимать, что единственная возможность успеха лежит для вас и вашего ребенка на пути удвоенной и утроенной **СОВМЕСТНОЙ** работы по преодолению этой жизненной проблемы. Это состояние преодолимо, ситуацию можно переломить, и мне известно множество подобных случаев. Как и значительное количество случаев, когда кропотливая работа бросалась на полпути и уже практически достигнутый результат был упущен. Главное – упорство родителей, их вера в ребенка. Успех достигим!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

*Не позволяй душе лениться!
Чтоб в ступе воду не толочь,
Душа обязана трудиться
И день и ночь, и день и ночь!*

Николай Заболоцкий

Что такое успех? К чему стоит двигаться последовательными шагами? Наверное, каждый из читателей по-своему видит успех своих детей. Это очень сложный вопрос. Самое сложное в нем то, что педагоги и психотерапевты тоже видят успех вашего ребенка по-своему. Многие решения, которые для европейских и американских специалистов в этой области выглядят очевидными, совершенно неприемлемы в рамках российских традиций и российской ментальности. Чтобы не быть голословным, приведу пример.

В книге Роберта и Джин Байярд «Ваш беспокойный подросток», которая является достаточно популярным и цитируемым в нашей стране пособием, приведен пример успешного, с точки зрения авторов, вмешательства в семейную проблему.

► Женщина, проживающая с двумя сыновьями 10 и 12 лет, не могла наладить контакта со старшим сыном, который предпочитал проводить время на природе в одиночестве, а, кроме того, рос инициативным и характерным ребенком. В результате вмешательства психотерапевтов мать с удовлетворением воспитывает младшего, послушного и управляемого ребенка, а старший переехал жить к тетке, живущей в сельской местности. Если это считать с точки зрения американской психотерапии успехом, то что же тогда неудача? Ганнибал Лектор? ◀

Но вернемся к нашему пониманию успеха ребенка. Если ограничиться контекстом данной книги, успехом можно считать воспитание ребенка, способного сознательно и свободно выбирать своей жизненный путь в условиях равных возможностей, готового к преодолению жизненных трудностей, способного любить и дарить любовь, ставить себе цели и добиваться их, самостоятельно мыслить и отстаивать свою точку зрения. А в первую очередь – ребенка здорового во всех отношениях: физически и духовно.

Но для достижения этого успеха всем придется приложить немалые старания – и ребенку и родителям. Ребенок *должен потрудиться* изо всех сил, чтобы преодолеть свой страх, научиться управлять своим вниманием, успешно постигать школьную премудрость. А родителям придется многое сделать, чтобы своей последовательностью и постоянной душевной поддержкой обеспечить ребенку возможность преодоления трудностей роста.

Позиция родителей в каждой ситуации должна описываться всего двумя словами: любовь и дисциплина. Думаю, что с позицией родительской любви все предельно ясно. А вот с дисциплиной все значительно сложнее. Дисциплина подразумевает наличие постоянных и ясных требований к ребенку. Он и так напряженно постигает громадный и непредсказуемый окружающий мир. Это волнующий и пугающий процесс. Пусть ребенок знает, что в непредсказуемом мире присутствует хоть немного постоянства, – и находит «точку опоры» в домашнем укладе. Родители не должны своим поведением добавлять непредсказуемости в и без того сложный детский мир. Дисциплина вовсе не подавляет личность ребенка и не препятствует развитию его индивидуальности. Напротив, она создает для ребенка определенность в его близком повседневном окружении и способствует формированию чувства защищенности и безопасности.

Работа с ребенком начинается с работы родителей над собой. Те, кто внимательно читал книгу, несомненно заметили, сколько внимания я уделил семейной обстановке и роли положительного родительского примера. Если есть проблема с ребенком – значит и с примером что-то не так. У китайцев есть поговорка: «Ошибка – это плохо, но во сто крат хуже не пытаться ошибку исправить». Если родители не пытаются наладить нормальную атмосферу в доме, глупо требовать от ребенка нормального поведения: он протестует как умеет.

Я стремился не давать категоричные безапелляционные советы. Разрешение каждой ситуации, имеющей хоть какую-то более-менее значительную протяженность во времени, должно иметь свою стратегию и свои тактические приемы. Из позиции «каждодневности» невозможно увидеть общую перспективу.

В книге приведены именно стратегические закономерности проблем роста ребенка и отдельные тактические приемы их разрешения. Это тот материал, из которого вы, родители, будете строить свои собственные решения.

Успехов вам!

Об авторе

Михаил Борисович Ингерлейб, старший преподаватель кафедры специальной и практической психологии Педагогического института Южного Федерального университета, врач-невролог, автор ряда специальных и популярных книг по медицине, психологии, боевым искусствам, проблемам здорового образа жизни.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Модель релаксационного тренинга (по И. П. Брызгунову, Е. В. Касатиковой, 2002)

Введение

Сегодня мы собираемся заняться некоторыми упражнениями, которые называются упражнениями на расслабление. Они помогут вам научиться расслабляться, когда вы чувствуете скованность, и избавиться от многих неприятных ощущений в теле. Эти упражнения довольно короткие и простые – вы можете выполнять их незаметно для окружающих, например в классе.

Но есть некоторые правила, которые вы должны соблюдать, чтобы эти упражнения были успешными. Во-первых, вы должны делать именно то, что я говорю, даже если вам это кажется глупым. Во-вторых, вы должны это делать очень старательно, прикладывая все силы... В-третьих, вы должны прислушаться к ощущениям своего тела. В течение всего времени, как мы будем делать упражнения, обращайте внимание на то, как чувствуют себя ваши мышцы, когда они напряжены и когда расслаблены. И, наконец, в-четвертых, вы должны практиковаться. Чем больше вы будете повторять эти упражнения, тем лучше вы научитесь расслабляться. Есть у кого-нибудь какие-либо вопросы?

Готовы ли вы начать? Хорошо, для начала устройтесь как можно удобнее на своем месте. Откиньтесь на спинку стула, ноги опустите на пол, пусть обе ваши руки свободно свисают. Прекрасно. Теперь закройте ваши глаза и не открывайте их, пока я вас об этом не попрошу. Помните, что вы должны очень точно выполнять мои инструкции, прилагать все свои силы, прислушиваться к своему телу. Итак, начнем.

Кисти и руки

Представьте, что в вашей левой руке находится целый лимон. Как можно сильнее сожмите его. Постарайтесь выдавить из него весь сок. Чувствуете, как напряглись ваши рука и ладонь, когда вы его сжимаете. А теперь выроните его. Обратите внимание на свои ощущения, когда рука расслаблена. Теперь возьмите другой лимон и сожмите его. Постарайтесь сжать его еще сильнее, чем первый. Прекрасно. Вы прилагаете все силы. Теперь выроните этот лимон и расслабьтесь. Не правда ли, насколько лучше чувствуют себя ваши рука и ладонь, когда они расслаблены? И снова возьмите лимон левой рукой и постарайтесь выжать из него весь сок до капельки. Не оставляйте ни единой капельки. Сжимайте все сильнее. Прекрасно. Теперь расслабьтесь, пусть лимон сам выпадет из вашей руки. (Повторить весь процесс для правой руки).

Руки и плечи

Представьте, что вы ленивые, пушистые коты и кошечки. Представьте, что вам хочется потянуться. Вытяните руки вперед. Поднимите их высоко над головой. Теперь откиньте назад. Почувствуйте, как напряглись ваши плечи. Тянитесь как можно сильнее. А теперь уроните руки по бокам. Молодцы, котята, давайте еще потянемся. Вытяните руки перед собой,

поднимайте их вверх, над головой, откиньте назад, как можно дальше. Тянитесь сильнее. А теперь быстро уроните руки. Хорошо. Заметьте, насколько более расслабленными чувствуют себя ваши руки и плечи. А теперь давайте потянемся как настоящие коты. Попробуем дотянуться до потолка. Вытяните руки прямо перед собой. Тяните их как можно выше, поднимая над головой. А теперь закиньте их назад, тяните назад. Чувствуете, как напряглись ваши руки и плечи? Тянитесь, тянитесь. Напряжение в мышцах растет. Прекрасно! А теперь быстро опустите руки, пусть они упадут сами. Не правда ли, как хорошо чувствовать расслабление. Вы чувствуете себя хорошо, уютно, тепло и лениво, как котятки.

Плечи и шея

А теперь представьте, что вы маленькие черепашки. Сидите вы на камушке, на берегу симпатичного мирного пруда и греетесь, расслабившись, на солнышке. Вам так приятно, так тепло, так спокойно. Но что это? Вы почувствовали опасность. Черепашки быстро прячут голову под панцирь. Постарайтесь поднять ваши плечи вверх до ушей, а голову втянуть в плечи. Втягивайте сильнее. Не так легко быть черепашкой и втягивать голову под панцирь. Но, наконец, опасность миновала. Вы можете втащить голову, снова расслабиться и блаженствовать на теплом солнышке. Но берегитесь, приближается еще большая опасность. Торопитесь, быстрее прячьтесь в своем домике, сильнее втягивайте головки. Старайтесь как можно сильнее их втянуть, а то вас могут съесть... Но вот опасность миновала и опять можно расслабиться. Вытяните вашу шейку, опустите плечики, расслабьтесь. Почувствуйте, насколько лучше это прекрасное ощущение расслабленности, чем когда ты весь сжался. Но опять опасность. Втяните головку, поднимите плечи прямо к ушкам и крепко держите их. Ни один миллиметр вашей головы не должен показаться из-под панциря. Втягивайте голову сильнее. Почувствуйте, как напряглись ваши плечи и шея. Хорошо? Опасность опять миновала, и вы можете опять высунуть ваши головки. Расслабьтесь, вы теперь в полной безопасности. Больше никто не появится, не о чем беспокоиться, некого теперь бояться. Вы чувствуете себя хорошо и спокойно.

Челюсти

А теперь представьте, что вы пытаетесь жевать очень тягучую большую жвачку. Вам очень трудно ее жевать, челюсти движутся с трудом, но вы пытаетесь ее прокусить. Надавливайте сильнее. Вы так стараетесь ее сжать зубами, что напряглась даже шея. А теперь остановитесь, расслабьтесь. Почувствуйте, как свободно свисает ваша нижняя челюсть, как это приятно расслабиться. Но давайте опять примемся за эту жвачку. Двигайте челюстями, пытайтесь ее прожевать. Сильнее сжимайте ее, так, чтобы она выдавливалась сквозь зубы. Хорошо! Вам удалось ее продавить сквозь зубы. А теперь расслабьтесь, приоткройте рот, пусть ваши челюсти отдохнут. Как хорошо вот так отдохнуть и не бороться с этой жвачкой. Но пора с ней покончить. На этот раз мы ее разжует. Двигайте челюстями, сдавливайте ее как можно сильнее. Вы стараетесь изо всех сил. Ну, все, наконец-то вы с ней справились! Можно отдохнуть. Расслабьтесь, пусть отдохнет все ваше тело. Почувствуйте, как расслабились все ваши мускулы.

Лицо и нос

А вот прилетела старая надоедливая муха. Она опускается прямо вам на нос. Попробуйте прогнать ее без помощи рук. Правильно, сморщивайте нос, сделайте столько морщин на носу, сколько вы сможете. Покрутите носом – вверх, в стороны. Хорошо Вы прогнали

муху! Теперь можно расслабить лицо. Заметьте, что когда вы крутили носом, и щеки, и рот, и даже глаза помогали вам и они тоже напряглись. А теперь, когда вы расслабили нос, расслабилось все лицо – это такое приятное ощущение. О-о, опять эта назойливая муха возвращается, но теперь она садится на лоб. Сморщите его хорошенько, попытайтесь просто сдвинуть эту муху между морщинками. Еще сильнее сморщите лоб. Наконец-то! Муха вылетела из комнаты совсем. Теперь можно успокоиться и расслабиться. Лицо расслабляется, становится гладким, исчезают все морщинки до одной. Вы ощущаете, какое гладкое, спокойное, расслабленное у вас лицо. Какое это приятное чувство.

Живот

Ого! К нам приближается симпатичный маленький слоненок. Но он не смотрит себе под ноги и не видит, что вы лежите у него на пути в высокой траве. Вот-вот сейчас наступит на ваш живот, не двигайтесь, уже нет времени отползти в сторону. Просто подготовьтесь: сделайте ваш живот очень твердым, напрягите все мускулы как следует. Оставайтесь так лежать. Но, кажется, он сворачивает в сторону... теперь можно расслабиться. Пусть ваш живот станет мягким, как тесто, расслабьте его как следует. Насколько так лучше, правда?

Но вот слоненок опять повернул в вашу сторону. Берегитесь! Напрягите ваш живот. Сильнее. Если слоненок наступит на твердый живот, вы не почувствуете боли. Превратите ваш живот в камень, уф, опять он свернул, можно расслабиться. Успокойтесь, улягтесь поудобнее, расслабьтесь. Замечаете разницу между напряженным и расслабленным животом? Как это хорошо, когда ваш живот расслаблен. Но вот слоненок перестал крутиться и направился прямо на вас! Сейчас точно наступит! Напрягите живот как можно сильнее. Вот он уже заносит над вами ногу, сейчас наступит?.. Фу, он перешагнул через вас и уже уходит отсюда. Можно расслабиться. Все хорошо, вы расслабились и чувствуете себя хорошо и спокойно.

А теперь представьте, что вам нужно протиснуться через очень узкую щель в заборе, между двумя досками, на которых так много заноз. Надо стать очень тоненькими, чтобы протиснуться и не получить занозу. Втяните живот, постарайтесь, чтобы он прилип к позвоночнику. Станьте тоньше, еще тоньше, ведь вам очень нужно пробраться через забор. А теперь передохните, уже не надо утоньшаться. Расслабьтесь и почувствуйте как живот «распускается», становится теплым. Но вот пора опять пробираться через забор. Втяните живот. Подтяните его к самому позвоночнику. Станьте совсем тоненькими, напрягитесь. Вам очень нужно протиснуться, а щель такая узкая...

Ну, все, вы пробрались и ни одной занозы! Можно полностью расслабиться. Откиньтесь на стуле, расслабьте живот, пусть он станет мягким и теплым. Как вы хорошо себя чувствуете. Вы все сделали замечательно.

Ноги и ступни

А теперь представьте, что вы стоите босиком в большой, с илистым дном луже. Постарайтесь вдавить свои пальцы ног глубоко в ил. Попробуйте достать до самого дна, где ил кончается. Напрягите ноги, чтобы лучше вдавить ступни в ил. Растопырьте пальцы ног, почувствуйте, как ил продавливается вверх, между ними. А теперь выйдите из лужи. Дайте своим ногам отдохнуть и согреться на солнышке. Пусть пальцы ног расслабятся... Не правда ли, какое это приятное ощущение.

Опять шагните в лужу. Вдавливайте пальцы ног в ил. Напрягите мышцы ног, чтобы усилить это движение. Все сильнее вдавливайте ноги в ил, постарайтесь выдавить весь ил наружу. Хорошо! Теперь выходите из лужи. Расслабьте ноги, ступни и пальцы ног. Как при-

ятно ощущать сухость и солнечное тепло. Все, напряжение ушло. Вы чувствуете в ногах легкое, приятное покалывание. Чувствуете, как по ним разливается тепло.

Заключение

Оставайтесь расслабленными. Пусть все тело станет слабым и безвольным, почувствуйте как каждый мускул «распускается». Через несколько минут я попрошу вас открыть глаза и это будет конец сеанса. В течение всего дня вспоминайте, насколько приятно это ощущение расслабленности. Иногда, конечно, необходимо себя чуть-чуть напрягать, прежде чем расслабиться. Мы с вами только что так поступали в упражнениях. Кстати, попробуйте повторить эти упражнения самостоятельно, при этом учитесь все больше и больше расслабляться. Лучше всего, конечно, это делать вечером, когда вы уже легли в постель, свет уже потушен и вас никто не собирается больше беспокоить. Кстати, это поможет вам быстрее уснуть. А потом, когда вы научитесь как следует расслабляться, вы можете это практиковать и в другом месте, даже в школе. Вспомните, например, слоненка, или жвачку, или илистую лужу – эти упражнения можно выполнять так, что никто и не заметит.

...Сегодня выдался хороший день и сейчас, отдохнувшие и расслабленные, вы сможете вернуться к обычным делам. Вы здесь поработали очень усердно, вы молодцы. А теперь медленно, очень медленно открывайте глаза, слегка напрягите ваши мускулы. Прекрасно? Вы сегодня очень хорошо поработали. Теперь вы в совершенстве можете овладеть этими упражнениями.

Приложение 2. Особенности действия ноотропных препаратов на показатели поведения, моторики, внимания и памяти у детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью

(по Н. Н. Заваденко, Н. Ю. Суворину, Н. В. Григорьеву, 2000 г., с изменениями)

Примечание:

1. «+» – достоверный положительный эффект.
2. По ходу курса лечения доза препаратов постепенно увеличивалась до указанной в таблице предельной дозы.

	Церебролизин	Пирацетам	Фенибут	Инстенон
Исследованные показатели	0,1 мл/кг (2,0–3,0 мл) внутримышечно, ежедневно в течение 30 дней 1 раз в день в утренние часы	40 мг/кг (800–1200 мг) перорально в 2–3 приема (утром и днем) в течение 30 дней	12,5 мг/кг (250–375 мг) перорально в 2–3 приема (утром и днем) в течение 30 дней	1,5–2 таблетки в день перорально (утром и днем) в течение 30 дней; в одной таблетке 50 мг этамивада, 20 мг гекобендина, 60 мг этофиллина
ПОВЕДЕНИЕ				
Общая оценка по опроснику С.К.Connors	+	+		+
Оценка по шкалам:				
Импульсивность-гиперактивность	+			
Проблемы поведения	+	+		
Психосоматические жалобы	+			
Тревожность	+	+		
Трудности обучения	+			
МОТОРИКА				
Общая оценка по методике М.В. Denckla	+	+		+
Крупные локомоции	+			+
Последовательные движения конечностей	+	+		+
ВНИМАНИЕ				
Произвольное внимание	+	+	+	+
ПАМЯТЬ				
Слухоречевая			+	+
Зрительная	+	+		

Словарь

Анорексия – это упорное стремление к качественному и количественному отказу от пищи и снижению массы тела вне всяких разумных рамок. В крайних проявлениях данного расстройства формируются стойкое отвращение к пище и физическая неспособность принимать пищу на фоне опасного для жизни истощения.

Аутизм [от греч. *autos* – сам] – психическое состояние, характеризующееся погружением в мир личных переживаний с активным отстранением от внешнего мира.

Афазия – полная или частичная утрата способности произвольной речи или понимания ее.

Внутренний диалог на преодоление – методика, применяемая для того, чтобы ребенок более объективно оценил реальность, ступенчато анализируя ее в соответствии с четко заданными в логической последовательности вопросами, и служащая для снижения тревожности, а также решения других психологических проблем.

Гиперактивность – чрезмерная двигательная активность, из-за которой дети выглядят постоянно так, как если бы они торопились куда-то бежать – беспокойно и суетливо.

Десенсибилизация [от лат. *de...* от..., *раз...* + *sensibilis* чувствующий] – уменьшение или устранение повышенной чувствительности организма (*сенсублизации*) к какому-либо воздействию (химического вещества, физического агента, психологического фактора).

Дислексия – различного рода речевые затруднения.

Избирательное (селективное) внимание – способность сосредоточиваться на каких-то определенных частях задания (работы).

Импульсивность – стремление к действию без предварительного обдумывания его последствий.

Медиаторы – химические вещества, передающие сигналы от одной нейрона (элемента нервной системы) к другому.

Минимальная мозговая дисфункция – это исход легкого органического повреждения головного мозга на этапе внутриутробного развития, в процессе родов или раннего младенчества, на фоне которого наблюдаются различные невротические реакции, трудности школьного обучения, нарушение созревания высших мозговых функций, разнообразные неврозоподобные состояния.

Моделирование (в контексте данной книги) – процесс воображаемого пошагового «проживания» тревожной ситуации с ребенком либо в режиме диалога с родителем (психотерапевтом), либо *внутреннего диалога на преодоление* (см.).

Мотив [от лат. *moveo* – фактор] – побудительная причина поведения и действий человека: – возникающая под воздействием его потребностей и интересов; – представляющая собой образ желаемого человеком блага.

Мотиваторы – внешние по отношению к человеку раздражители, которые (если они соответствуют его потребностям/мотивам) побуждают человека к определенному поведению.

Мотивация [от фр. *motif* – побуждение] – относительно стабильная система мотивов, определяющих поведение человека.

Непрерывное подкрепление – подкрепление желательной формы поведения всякий раз, когда для этого представится случай.

Ноотропы (ноотропные препараты) – лекарственные средства, активирующие высшую интегративную деятельность мозга, восстанавливающие нарушенные мнестические (т. е. связанные с памятью) и мыслительные функции, снижающие неврологические дефициты и повышающие резистентность организма к экстремальным воздействиям. Основ-

ными препаратами этой группы являются пиррацетам и ряд его аналогов и гомологов (этирацетам, оксирацетам, амирацетам, дипрацетам и др.), пиридитол, ацефен, а также ряд препаратов, структурно связанных с г-аминомасляной кислотой (аминалон, натрия оксибутират, пантогам, фенибут, пикамилон и др.) и некоторые другие (церебролизин, липоцеребрин и др.).

Перцепция – интерпретация (переработка) поступающей к нам извне информации.

Подкрепление (психолог.) – в психологии так называют раздражитель (фактор), усиливающий ту или иную форму поведения. В контексте книги в виде положительного подкрепления желательного поведения выступает положительная эмоциональная реакция, например – от похвалы, в виде отрицательного – различные формы порицания (наказания).

Положительное подкрепление – всякое действие, которое увеличивает вероятность возникновения желательной формы поведения.

Принцип подкрепления – использование положительного или отрицательного подкрепления (см.) для достижения тех или иных изменений в поведении ребенка.

Психостимуляторы – лекарственные средства, оказывающие стимулирующее влияние на функции головного мозга и активирующие психическую и физическую деятельность организма. В российской медицине имеют крайне ограниченное применение в основном в практике специализированных психиатрических отделений, относятся к лекарственным средствам строгой отчетности (список А).

Рассеянность (отвлекаемость) – стремление обратить внимание на информацию, не важную для выполняемого в данный момент дела.

Релаксация [от лат. *relaxatio* – уменьшение напряжения, ослабление] – процесс постепенного возвращения какой-либо системы в состояние равновесия (после прекращения действия факторов, выведших ее из этого состояния). В психологическом контексте – процесс снятия физического и психического напряжения.

Самооценка – чувство собственного достоинства, уважение к себе, чувство, повышающее веру в свой успех.

Синдром дефицита внимания (СДВ) – трудность в концентрации и сохранении внимания при выполнении какого-либо задания. Может включать в себя характеристику, именуемую *гиперактивностью* (см.).

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВ/Г) – трудность в концентрации и сохранении внимания при выполнении задания, с добавлением гиперактивности.

Социальные навыки – навыки, обеспечивающие удовлетворение основных потребностей повседневной жизни.

Социальные умения – умения, соответствующие требованиям повседневной жизни.

Спеллинг, спеллингование – способность определять буквенный состав слов, процесс звукового анализа слова и записи его. В настоящее время термин часто заужено применяется к процессу записи иноязычных слов в знаках чуждого алфавита (русских имен и фамилий латиницей, иноязычных терминов – кириллицей).

Транквилизаторы – лекарственные средства, оказывающие успокаивающее (транквилизирующее) действие. Кроме того, устраняют чувство страха и тревоги, снижают раздражительность и непродуктивную двигательную активность, оказывают противосудорожное и снотворное действие. Необоснованное и бесконтрольное применение транквилизаторов может вызвать побочные явления, психическую зависимость и другие нежелательные эффекты.

Учебная дисфункция – термин, используемый для обозначения детей с обычным (нормальным) интеллектом, которые не могут учиться соответственно своему потенциалу. Предположительно, это состояние возникает из-за дисфункции центральной нервной системы.

Чувствительные (сенсорные) каналы – органы чувств, которые, как каналы воду, доносят до нашего сознания различную информацию и ощущения.

Библиография

1. Barry E. McNamara, Francine J. McNamara, "Keys to parenting a child with attention deficit disorders", Barron's, NY, 2000.
2. Barry E. McNamara, Francine J. McNamara, "Keys to parenting a child with learning disability", Barron's, NY, 1995.
3. Арцишевская И. Л. Работа психолога с гиперактивными детьми в детском саду. М.: Книголюб, 2003.
4. Байярд Р. Т., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток. М.: Просвещение, 1991.
5. Белоусова Е. Д., Никанорова М. Ю. Синдром дефицита внимания/гиперактивности // Российский вестник перинатологии и педиатрии. № 3. 2000. С. 39–42, текст взят с сайта <http://www.nevromed.ru>
6. Брызгунов И. П., Касатикова Е. В. Дефицит внимания с гиперактивностью у детей. М.: Медпрактика-М, 2002.
7. Дробинская А. О. Школьные трудности нестандартных детей. М., 2001.
8. Заваденко Н. Н., Петрухин А. С., Семенов П. А. и др. Лечение гиперактивности с дефицитом внимания у детей: оценка эффективности различных методов фармакотерапии // Московский медицинский журнал, 1998; 19–23.
9. Заваденко Н. Н., Суворинова Н. Ю., Григорьева Н. В. Гиперактивность с дефицитом внимания у детей: современные подходы к фармакотерапии, [http:// www.consilium-medicinum.com](http://www.consilium-medicinum.com)
10. Заваденко Н. Н., Петрухин А. С., Соловьев О. И. Минимальные мозговые дисфункции у детей. М., 1997.
11. Захаров А. И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка. М., 1986.
12. Иванов Р. Р., Миленко Е. В., Яковлев Н. М. Синдром дефицита внимания как психофизиологическая проблема на пути становления личности, <http://www.tsu.ru>
13. Костина Л. М. Игровая терапия с тревожными детьми. СПб: Речь, 2001.
14. Кучеренко Т. О детской тревожности // Воспитание школьников. 2002. № 5. С. 43–44.
15. Леви В. Л. Нестандартный ребенок. М.: Леви-центр, 1996.
16. Лютлова Е. К., Моница Г. Б. Подари доброе слово. Повышение самооценки у тревожных детей // Школьный психолог. № 47. 2000.
17. Лютлова Е. К., Моница Г. Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. СПб, 2000.
18. Лютлова Е. К., Моница Г. Б. Шпаргалка для взрослых. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. М.: Генезис, 2000.
19. Прихожан А. М. Тревожность и страх у младших школьников, М., 1994.
20. Романов А. А. Направленная игротерапия нарушений поведения и эмоциональных расстройств у детей. М., 2000.
21. Трепилец С. В. Перинатальные поражения центральной нервной системы, <http://www.doktor.hypermart.net>
22. Шенченко Ю. С. Коррекция поведения детей с гиперактивным и психопатическим синдромом. М., 1997.
23. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Прогресс, 1996.
24. Яременко Б. Р., Яременко А. Б., Еоряинова Т. Б. Минимальные дисфункции головного мозга у детей. «Салит-Деан». СПб, 1999.