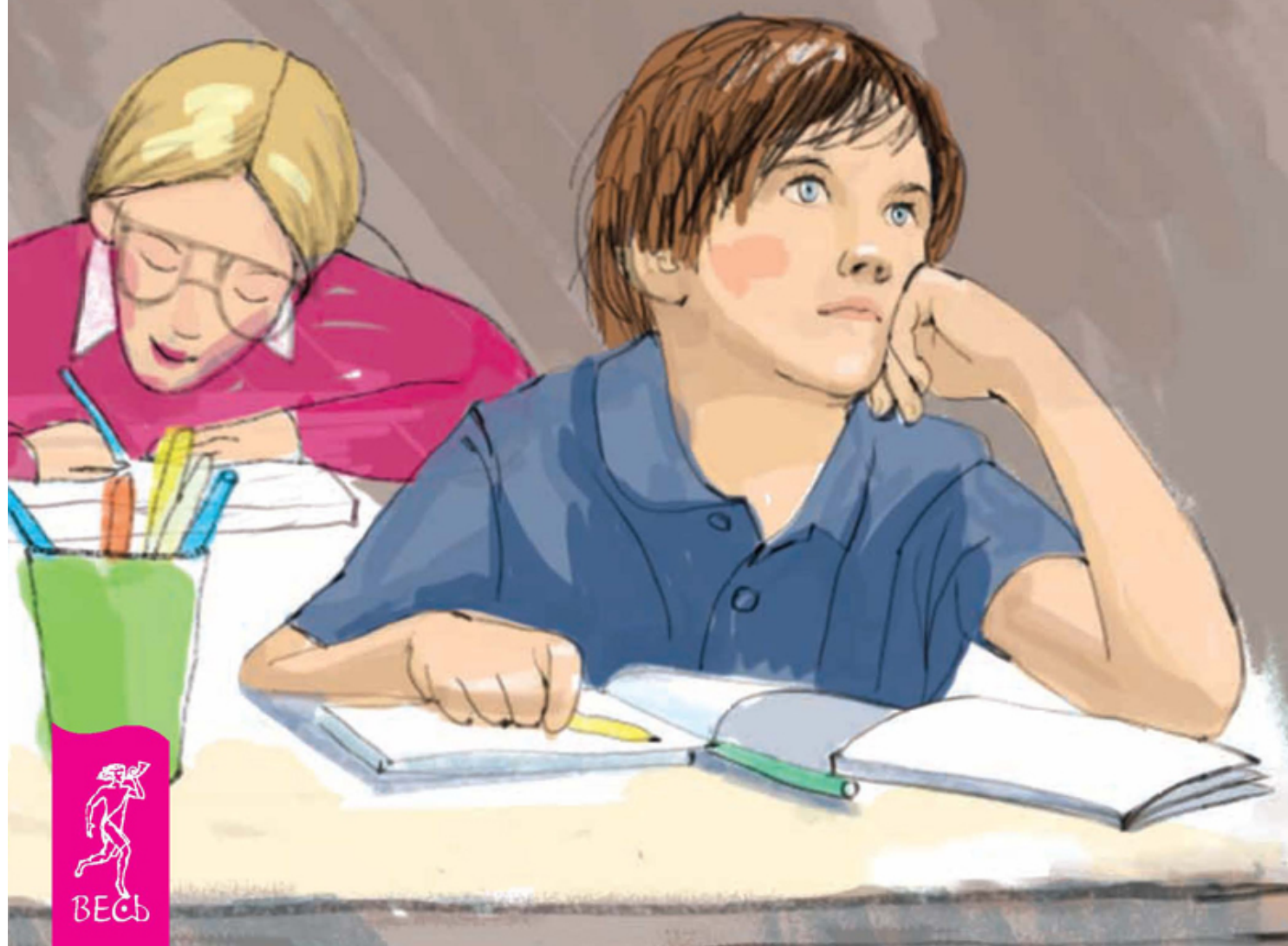


Грейс Фридман, Сара Чейетт
эксперт по работе
с детьми с СДВГ

Победа над СДВГ

Игровая
методика для
подростков и
юных взрослых
с синдромом
дефицита
внимания и
гиперактивности



Грейс Фридман

**Победа над СДВГ. Игровая
методика для подростков и юных
взрослых с синдромом дефицита
внимания и гиперактивности**

ИГ "Весь"

2019

УДК 159.9
ББК 88

Фридман Г.

Победа над СДВГ. Игровая методика для подростков и юных
взрослых с синдромом дефицита внимания и гиперактивности /
Г. Фридман — ИГ "Весь", 2019

ISBN 978-5-9573-3545-0

Синдром дефицита внимания и гиперактивности – повсеместное и распространенное явление в современном мире, но это не повод опускать руки! Люди с СДВГ не способны долго сохранять внимание, им трудно изучать новый материал, организовывать пространство вокруг себя, сложно выстраивать межличностные отношения. Все это мешает учебе и работе. Но выход есть! Грейс Фридман, обладательница СДВГ и Сара Чейетт – психолог и эксперт по работе с детьми с СДВГ объединили усилия и написали замечательный учебник для тех, кто хочет понять, что такое синдром дефицита внимания и гиперактивности и как с ним жить. В книге «Победа над СДВГ» описаны эффективные и увлекательные игровые методики, которые научат оставаться сосредоточенными, справляться со стрессом и сложными эмоциями, хорошо учиться и работать и полноценно общаться. Например, подготовка к тесту или написание отчета (требует умения распределять время), навыки по организации учебного процесса, поддержание порядка в делах и вещах, предотвращение прокрастинации (откладывания на потом из-за боязни не успеть или не справиться). Авторы дают ценную информацию о лечении СДВГ, о том, как работает мозг и нервная система, о навыках самосовершенствования, которые помогут быть успешными в школе, колледже и за их пределами. Самое главное – книга учит побеждать по жизни, несмотря на наличие СДВГ. Вы сможете достичь своих целей и стать лучше.

УДК 159.9
ББК 88

ISBN 978-5-9573-3545-0

© Фридман Г., 2019

© ИГ "Весь", 2019

Содержание

Предисловие	10
Вступление	12
Вы не одиноки – мы тут все СДВГэшники!	14
Победа над СДВГ	15
Что для вас значит победа?	16
Игры, тренировки и выбор	18
Играть и учиться	19
Включайтесь в игру	20
Управляй управляемым	21
Глава 1	23
Что значит СДВГ для вас?	25
СДВГ – это просто часть вашей биологии	27
СДВГ – это не болезнь	28
СДВГ и астма	29
Природа соревнования: проблемы против вызовов	31
СДВГ как ваша сверхсила	33
Глава 2	34
Заправка вашей «машины»: правильное питание	35
Поддержание вашей «машины» в исправном состоянии:	37
тренировки	
Отдых для вашей «машины»: сон	38
Сделка со стрессом	40
Работать усердно, играть изо всех сил	41
Глава 3	42
Стать организованными	43
Управление своим временем	45
Управление своими вещами	48
Управление гаджетами	51
Управление своими эмоциями	52
Игра «Справься со своими чувствами»	53
Говорите о себе	55
Глава 4	56
Справляться с обязанностями	57
Игра «Управляй работой по дому»	58
Предотвращение прокрастинации	60
Почему мы медлим?	61
Как перестать откладывать дела на потом	62
Разговор с родителями	64
Что же делать СДВГэшнику?	66
Игра «Объясни родителям, что тебе дома нужна тишина,	67
чтобы заниматься»	
Помогите! Меня раздражает моя семья!	68
СДВГ дома может проявляться сильнее, чем в школе	70
Глава 5	71
Особые условия: да или нет?	72
Как действуют особые условия?	74

Мои особые условия	75
Как попросить помощи у учителей	76
Игра «Добейся для себя особых условий на предстоящем экзамене»	76
Выполнение домашнего задания	77
Игра «Наведи порядок на парте (рабочем столе)»	77
Управление отвлекающими факторами в школе	79
Подготовка к тестам и экзаменам	80
Прохождение тестов (сдача экзаменов)	81
Экзаменационная тревога – это реально	82
Игра «Правильно распредели время, готовясь к тесту»	82
Игровая подсказка Грейс	83
Правильный инструмент для работы	86
Игра «Приготовься к защите диплома»	86
Учеба с друзьями	88
Игра «Готовимся к тестам вместе»	88
Глава 6	90
«Ой, что я несу! Вот всегда со мной так»	91
Игра «Подумай, прежде чем сказать»	92
Действуйте по ситуации	93
Держите себя в руках	95
Игра «Не поссорься с другом»	96
Социальное беспокойство и депрессия	97
Глава 7	99
Лекарства при СДВГ	100
Как действуют лекарства, принимаемые при СДВГ	101
Какое лекарство подходит вам	102
Лекарства: да или нет?	104
Как воспринимается действие лекарств	106
Что делать, если, принимая лекарство, вы чувствуете себя «странно»	107
Помогают ли добавки	109
Какие врачи назначают лекарства при СДВГ	110
Как разговаривать с врачом	111
Ваша частная жизнь и врач	113
Чужое лекарство – не ваше лекарство	114
Лекарства при СДВГ и риски зависимости	115
СДВГ и марихуана	116
Глава 8	117
Твердость характера – 35 процентов	118
Лекарства – 20 процентов	120
Руководство – 25 процентов	121
Поддержка – 20 процентов	123
Как побеждать с СДВГ?	124
Об авторах	125
Отзывы	126

Грейс Фридман и Сара Чейетт
Победа над СДВГ. Игровая методика для
подростков и юных взрослых с синдромом
дефицита внимания и гиперактивности

Grace Friedman, Sarah Cheyette

**Winning with ADHD. A playbook for teens & young adults with attention deficit/
hyperactivity disorder**

Перевод с английского *Окуличевой Светланы*

Опубликовано с согласия New Harbinger Publications, Inc., 5674 Shattuck Avenue, Oakland,
CA 4609

www.newharbinger.com



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Приглашаю Вас принять участие в деятельности Центра сознательного развития «Автор Жизни»: www.av-z.ru

Искренне Ваш,
Владелец Издательской группы «Весь»



Пётр Лисовский

Предисловие

В наши дни у всех есть свое мнение о том, что такое синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Большинство ученых и практикующих врачей справедливо считают, что это состояние обусловлено биологическими факторами и влияет на концентрацию внимания и способность человека к самоконтролю. Такой подход предполагает, что пациент должен быть активно вовлечен в процесс лечения и стараться проявить максимум целеустремленности и самодисциплины, если хочет справиться с проблемой.

Кто-то же считает эту болезнь выдумкой, утверждая, что все ее так называемые *симптомы* – это лишь следствие того, что подростка по какой-то причине не принимают и не признают ровесники, например класс, а также и того, что наше общество одержимо стремлением к достижению успеха любой ценой (и по возможности в более раннем возрасте), это давит и травмирует.

Есть также мнение, что нужно думать о повышении требований к эффективности лекарств, а вся эта *психология* ничего не стоит. Некоторые утверждают, что этим синдромом почему-то страдают, или думают, что страдают, только в США, а весь остальной мир о нем ничего не знает. А кто-то уверен, что СДВГ – это просто проявление нераскрытых сильных сторон личности, а значит, его вообще не следует считать расстройством. Еще есть узкая прослойка специалистов, которые продвигают идею лечения СДВГ исключительно с помощью методов альтернативной медицины: гомеопатии, диет, применения биологических добавок и тому подобное, полностью отвергая как традиционную медицину, так и влияние социальных факторов.

На сегодняшний день издано бесчисленное количество статей и книг про СДВГ. О нем пишут на сайтах и в социальных сетях, причем авторы противоречат не только друг другу, но часто сами себе. Во всем этом потоке информации, в которой много дезинформации, не видно берегов, так он широк. Это никак не способствует формированию какого-то единого, цельного взгляда на то, что же такое синдром дефицита внимания и гиперактивности и что делать людям, которые с ним живут.

И на фоне всего вот этого представьте себе энергичную, оптимистичную, но при этом вполне реалистично смотрящую на жизнь молодую женщину с синдромом СДВГ, которая решает рассказать правду о своей жизни, о своем состоянии, о том, как она с ним справляется, и предлагает проверенные лично ею способы. Вот все это делает Грейс Фридман в своей «Победе над СДВГ», при поддержке Сары Чейетт.

Назвать эту работу просто новым словом будет преуменьшением: это самый настоящий прорыв среди массы стандартных книг-учебников из серии *Помоги себе сам*, которыми заставлены полки книжных магазинов и библиотек и которые можно найти на просторах интернета. Эта книга практичная, искренняя, мудрая (трудно поверить, что Грейс недавно окончила колледж), серьезная, но не проповедническая, написанная в меру с юмором и смотрящая глубоко. После откровенного, простого и человеческого рассказа о себе и своих давних проблемах, Грейс поднимает самую важную тему – *принятие* человеком своего диагноза. И потом переходит к рассмотрению разных аспектов, так или иначе связанных с СДВГ: это самоконтроль, домашние проблемы, трудности в школе, способы преодоления нежелательных состояний, конфликты со сверстниками, медикаментозное лечение.

Текст написан увлекательно, рекомендации автора понятны и выполнимы. Я могу сказать, что никогда не встречал столь заслуживающей доверия книги про синдром дефицита внимания, как «Победа над СДВГ».

Среди множества замечательных особенностей книги: Грейс в полной мере осознает трудности, с которыми сталкивается человек с синдромом СДВГ. В то же время она абсолютно

убеждена, что многие из этих трудностей можно обернуть во благо. Поведенческие особенности, которые отличают людей с синдромом СДВГ и являются *слабым звеном*, можно, при правильном подходе, сделать сильными сторонами характера. Именно этому и учит автор.

Другими словами, эта книга – важный шаг к разностороннему взгляду на то, что представляет собой СДВГ. В этом ее кардинальное отличие от подхода, который трактует данную проблему как проявление скрытых сильных сторон личности, а также ко всем другим теориям, авторы которых смотрят на вопрос достаточно однобоко. Отношение Грейс к проблеме СДВГ обеспечивает столь необходимый синтез, обобщение разных точек зрения.

Я впервые встретил Грейс несколько лет назад, когда она и ее отец присутствовали на моей лекции, которую я читал в Северной Калифорнии, о мифах, связанных с СДВГ, и о том, что на самом деле представляет собой этот синдром. После моего выступления девочка с энтузиазмом рассказала мне о своей мечте – открыть доступ к важной информации для подростков с СДВГ, где бы они ни находились. Меня потрясла целеустремленность, которую я увидел тогда в ее глазах. И я до сих пор под этим впечатлением.

Исходя из своего опыта, могу сказать, что книги, которые написаны от сердца, в которых глубокие личные переживания объединены со строгими научными медицинскими фактами, – редки. А эта книга к тому же еще и говорит на одном языке с подростками. Я считаю, что откровенность и искренность каждой ее страницы способна сыграть важную роль в том, чтобы синдром СДВГ перестал считаться чем-то недостойным, тем, чего нужно стыдиться и что нужно скрывать. Это и называется дестигматизация. Ты ни в чем не виноват, и ты обязательно справишься, ты победишь – вот о чем говорит читателю в каждой своей главе эта честная, открытая, глубоко человеческая книга. Я верю, что все, кто ее прочтет, проникнутся этой уверенностью автора.

«Победа над СДВГ» расширяет понимание жизни. Ее легко читать. Ей можно и нужно верить. Она глубока. Она человечна. Для меня большая честь – познакомить читателей с этой необыкновенной книгой.

Стивен П. Хиншоу, доктор наук, профессор психологии Калифорнийского университета в Беркли; автор *«Another Kind of Madness: A Journey through Stigma and Hope of Mental Illness»*

Вступление

О, Боже, у меня СДВГ?

Привет! Мы знаем, что ты сейчас чувствуешь.

Кто-то купил тебе эту книгу, чтобы ты ее прочитал (прочитала). Может быть, родители. А может, школьный психолог. Или терапевт. Ты сидишь и думаешь – *упс! И что же, вот это все читать?!* В самую точку! Читать. Вот именно. Мы сейчас расскажем, почему.

Смотри, вот такая небольшая история.

Девочка шла по улице и упала в яму. Стены ямы были такие крутые, что она никак не могла выбраться.

Мимо проходил врач, и девочка крикнула: «Эй, доктор, можете помочь?» Врач выписал ей рецепт на какое-то лекарство от СДВГ, бросил этот рецепт вниз и пошел дальше.

Затем появился судья, и девочка крикнула и ему тоже: «Эй, судья, я упала в яму! Помогите мне вылезти!» Судья выдал предписания о предоставлении особых условий в школе, кинул его в яму и пошел дальше.

Потом у ямы оказалась я, ее подруга. «Эй, Грейс, это я! Ты можешь мне помочь?»

И я прыгнула в яму.

Подруга сказала мне: «Грейс, ты чего?! Теперь мы с тобой обе в яме!»

Я ответила: «Да знаю я эту яму, сидела я в ней. Я знаю, что делать! Слушай сюда...»

Как ты себя чувствовал (чувствовала), когда впервые узнал (узнала), что у тебя СДВГ? Твой врач научил тебя, как с этим жить?

Нам с тобой, как и другим подросткам и молодым людям с СДВГ, так много вещей кажутся сложными, прямо-таки давят на нас, как горы, а для других-то эти вещи легче легкого. И что тут делать? Есть законы, обеспечивающие нас – ну хотя бы жильем. Другим жизненно необходимым. Но нет такого закона, который поможет выбраться из нашей ямы. Есть много разных ученых людей, специалистов – врачи, психологи, учителя, тренеры. Есть священники – но даже они чаще всего не могут научить нас тому, как нам выбраться.

Ты хочешь выбраться? Реально хочешь? Мы сейчас вместе, смотри на меня, и я покажу тебе, что нужно делать.

Вот что необходимо понять в первую очередь:

- Ты можешь быть очень успешным (успешной) и *выиграть* в жизни с твоим СДВГ. Люби и уважай свой СДВГ, не отрицай его. Это очень важно.

- Чтобы победить СДВГ, нужно, чтобы ты принял (приняла) его, управлял (управляла) им и научился (научилась) с ним жить.

- Чтобы победить СДВГ, нужно много и упорно работать. Это как если бы ты захотел (захотела) стать великим музыкантом, спортсменом, математиком, астронавтом... В общем, ты меня понял (поняла). Работа, работа и еще раз работа! А я помогу сделать так, чтобы работа была похожей на игру, – так легче. Эта книга расскажет про игры, такие особые игры, которые сделают тебя победителем.

Давай знакомиться. Мы – это я, Грейс, и доктор Сара.

Я – Грейс, мне 21 год, и у меня СДВГ. У меня тяжелый случай. Я одновременно очень невнимательна и очень гиперактивна. Я узнала о своем диагнозе, когда мне было всего 12 лет, и почувствовала, что на мне словно бы рюкзак, набитый камнями. Я ненавидела эти камни,

я хотела избавиться от них, но не могла найти никого, кто бы мог бы объяснить на понятном мне языке, как сделать так, чтобы сбросить этот проклятый рюкзак. Это реально угнетало.

В итоге я всей душой захотела помогать другим людям с СДВГ. И когда мне было всего 15, я опубликовала свою первую книгу *Embracing Your ADHD* («Обнимая свой СДВГ»), чтобы помочь подросткам, таким, как я и вы. С тех пор я провожу занятия с детьми и подростками с СДВГ, работаю с психологами и врачами, которые лечат СДВГ, разговариваю с родителями подростков с СДВГ, пишу о СДВГ и еще: научившись управлять своим СДВГ, я только что окончила колледж с отличием.

Доктор Сара – детский невролог и эксперт по работе с детьми с СДВГ. Она лечила тысячи таких, как я, и помогла их семьям понять все самое важное, что нужно знать об этом синдроме. Ей известно, как работают ум и тело подростков с СДВГ. Она также написала о СДВГ в своей другой книге *ADHD and the Focused Mind* («СДВГ и сосредоточенный ум»), чтобы помочь молодым людям с СДВГ научиться быть независимыми, сильными и успешными.

Мы – я, Грейс и доктор Сара, решили объединить свои усилия в этой книге с одной целью – научить вас *побеждать* с помощью СДВГ. Умение *побеждать* с СДВГ требует так же много усилий, как если бы вы захотели освоить новый вид спорта или игру на музыкальном инструменте. Этому нужно учиться – раз, нужно быть открытым для новых идей – два, нужны терпение и настойчивость – это три. Словом, работа не из легких.

Осваивать новый вид спорта проще, когда вы в команде. Научиться игре на новом инструменте легче, если вы в составе музыкальной группы или в оркестре. Когда вы знаете, что вы – часть группы и все учатся и стараются изо всех сил, чтобы получилось, то это здорово подбадривает. Когда вы часть группы, вы не одиноки. Поэтому – вливайтесь!

У большинства команд есть названия. Мы будем называться «СДВГэшники». Термин «СДВГэшники» в этой книге обозначает *всю* команду молодых людей с СДВГ, а она очень, очень большая. Во всем мире нас миллионы! Мы – мировая команда, мы – вместе, и вы – один из нас.

Вы не одиноки – мы тут все СДВГэшники!

Мне казалось, что худшее проявление СДВГ – это одиночество, изоляция, чувство, что *я не такая*. Мне потребовалось довольно много времени, чтобы понять: *не таких* на свете миллионы. И почти все скрывают свой диагноз. Большинству стыдно говорить о нем. Я узнала, что у многих моих друзей СДВГ, некоторые мои учителя страдают СДВГ, что СДВГ есть и в моей семье.

Так чего же стыдиться? Зачем скрывать? Когда я еще только начала свою работу по защите молодых людей с СДВГ, то первое, чего хотела добиться, – уничтожить невидимое клеймо, которое ставится вместе с этим диагнозом. Я хотела вызывать на разговор о проблеме, про которую стараются молчать, я хотела, чтобы такие, как я и вы, объединились, хотела привлечь внимание к тому, что подростки и молодые люди с СДВГ должны учиться управлять своим состоянием, преуспевать с ним, и – да, *выигрывать с СДВГ!*

Поняв, что я не одинока со своей проблемой, я придумала слово «СДВГэшник»¹, которое относится к каждому ребенку и подростку с этим синдромом, и создала сообщество СДВГ. Взрослые навешивают на нас ярлыки, взрослые рассуждают о нас, и я чувствовала, что пришло время выйти из-под их контроля и начать контролировать все самим.

Я открыла свой сайт: www.addyteen.com, – чтобы было такое место, где СДВГэшники смогут делиться друг с другом своими переживаниями и опытом.

Что значит жить с СДВГ? Что нужно для того, чтобы не просто с этим жить, а быть успешным? Что надо объяснять о СДВГ тем, кто ничего про этот синдром не знает? Что вам необходимо знать о СДВГ, чтобы открыть свою жизнь для изменений, которые придут и развернут ее в другую, лучшую сторону и в конечном итоге помогут вам прийти к выбранной цели? Поговорим об этом? Присоединяйтесь! Присоединяйтесь к разговору! Давайте вместе поищем ответы на все эти вопросы и начнем сами контролировать свою жизнь.

Это *твоя* жизнь, даже если тебе всего 12 или 13 лет. Так что давай-ка рули сам, время пришло!

¹ В оригинале *ADDYTeen* – в речи звучит как «эддитин» – подросток с СДВ (синдромом дефицита внимания): *ADD* – переводится как «СДВ», *teen* – «подросток». В книге будет использоваться разговорный вариант «СДВГэшник» (наподобие «сердечник», «аллергик» и др.). – *Здесь и далее примеч. пер.*

Победа над СДВГ

Будем честными: СДВГ вас тормозит. Буквально. СДВГ – это рюкзак, полный тяжелых камней, который вы носите с собой, куда бы ни пошли, хотя большинство ваших друзей и членов семьи идут налегке. Кому-то повезло, но не вам. Плохи дела, да?

И да и нет.

Есть три момента, которые нужно знать про СДВГ. И чем раньше вы их усвоите, тем больше вероятность того, что сможете научиться жить так, чтобы *вы* устанавливали правила игры.

- СДВГ реален. Это медицинский диагноз. Вы такими родились. Вы не выбрали это состояние, вы не сделали ничего плохого, и оно не исчезнет, если вы будете его игнорировать. Честно говоря, оно вообще не исчезнет. Да, такие дела. Но! Если вы научитесь этим состоянием *управлять*, это сделает вас сильными, творческими, конкурентоспособными. Подумайте об этом. Кто сильнее – те, кто научился идти в гору с рюкзаком, битком набитым тяжеленными камнями, или те, кто понятия не имеет, что это вообще такое: тащить весь этот груз?

- Вы не одиноки. Миллионам молодых людей поставлен диагноз СДВГ. Тут нечего стесняться. Вы не глупы и не слабы, у вас нет недостатков. Но это, без всякого сомнения, вызов для вас. Жизнь несправедлива; наличие СДВГ несправедливо. Смиритесь с этим. Примите это как данность.

- То, что вы живете с СДВГ, означает, что вы думаете по-другому, обрабатываете информацию по-другому, вы *все* делаете по-другому. И учиться вы будете по-другому, и успеха добьетесь тоже по-другому, используя методы, отличные от тех, к которым прибегают люди без СДВГ. А теперь решайте: вы будете управлять своим СДВГ или он будет управлять вами. Как вам больше нравится?

Теперь сделайте вот что – прочитайте эти три пункта. Они ниже. Готовы?

Поехали. Чтобы победить СДВГ, вам нужно:

- принять себя такими, какие вы есть;
- понять, что вы не одиноки;
- научиться приспосабливаться к этой своей особенности.

Что для вас значит победа?

Когда ты – маленький ребенок, твои родители просто говорят тебе, что делать. Ты ничего не знаешь, ты – просто маленький ребенок.

Однако к тому времени, когда вы повзрослеете и поступите в колледж, вы уже научитесь брать на себя ответственность. Родителям уже не нужно будет давать вам ценные указания по поводу каждого вашего шага.

Теперь вы подросток, и вы как раз посерединке – уже не маленький ребенок, но пока еще и не взрослый. Вы находитесь на пути к тому, чтобы стать независимым, ответственным и способным к самостоятельности. Это прекрасное время, чтобы разобраться, чего вы хотите. Вот некоторые моменты, о которых стоит подумать:

- Что вы цените?
- Ваши сильные стороны?
- Нужно ли вам работать над собой, если да, то над чем именно?
- Нужна ли вам в работе над собой посторонняя помощь?

Порой другие люди (родители, тренеры) имеют свое представление о том, что вы должны делать. Вы можете с ними соглашаться или нет. Но! Обратите внимание: их идеи насчет вас могут быть хорошими. Помощь со стороны порой бывает нужна каждому, и вам тоже она может оказаться совсем не лишней. Так-то это полезно: чтобы кто-то посмотрел на вас с некоторого расстояния и, как знать, увидел то, чего не видите вы.

• Посмотрите на себя в зеркало – смотрите прямо в глаза – и ответьте: вы уверены, что все делаете правильно?

• И еще: что для *вас* значит слово «победа»? Внимание, это важно: не для кого-то. И не победа вообще. Что она значит *для вас*.

Это ваш выбор. Вам нужно начать принимать решения и, куда ж без этого, учиться как-то справляться с проблемами, которые создает ваш СДВГ. Вам нужно, но вы не обязаны. Что вы выбираете? *Будете* учиться? Еще раз: это ваш выбор, не чей-то. Самостоятельно делать выбор и уметь настоять на своем это вообще здорово, ведь вы взрослеете. Возможно, ваши родители хотят, чтобы у вас было много оценок «А», но вы вполне довольны скромным количеством оценок «В»² и желаете пять дней в неделю тратить не на зубрежку, а на футбол? Может быть, ваш тренер по баскетболу хочет, чтобы вы стали чемпионом мира, но у вас на себя другие планы, вам есть чем заняться и кроме баскетбола, и вообще этот баскетбол только мешает. Определитесь, чего вы хотите. И идите своей дорогой. Или поезжайте. Помните: дорога гладкой не будет, может хорошо потряхивать на ухабах. Так что лучше пристегнуться.

Давайте послушаем СДВГэшников

Семнадцатилетняя Самира думала, что станет ученым, главным образом потому, что оба ее родителя были учеными, и всегда предполагалось, что Самира пойдет по их стопам. Каждый год, учась в средней школе, она искренне старалась посвящать себя науке, занималась с отличием биологией и усердно готовилась к предметным тестам SAT³. Однако в выпускном классе

² В школьной системе США сейчас оценки обозначаются буквами: А – наивысшая (как 5 в России), далее: В, С, D, F – по уменьшению оценки.

³ SAT Reasoning Test (Scholastic Aptitude Test, Scholastic Assessment Test («Академический оценочный тест»)) – стандартизованный тест для приема в высшие учебные заведения в США.

ей очень понравился факультатив журналистики, и Самира поняла: «Вот оно! Вот то, чем я *действительно* хочу заниматься». Ей было очень трудно сообщить эту новость родителям, да и с журналистикой все оказалось не так просто, и тем не менее она чувствовала себя намного счастливее, когда писала статьи, чем когда делала лабораторные работы.

Давайте послушаем вас

У вас есть цели? Какие они? К чему вы стремитесь?

Какие шаги вам нужно сделать, чтобы прийти к своим целям?

На что вы готовы ради своей мечты?

Что вам придется делать иначе, чем вы делаете сейчас?

Знаете ли вы, что другие молодые люди с СДВГ хорошо учатся в школе, успешны в спорте, на работе и *даже пишут книги*?

Многие известные и знаменитые люди *победили* с СДВГ, в том числе Джастин Тимберлейк, Ричард Брэнсон и Майкл Фелпс. Все они добились феноменального успеха.

Игры, тренировки и выбор

Читая эту книгу, вы узнаете, как *вам* побеждать с вашим СДВГ – контролировать свою жизнь, достигать поставленных целей и уверенно идти к своей мечте.

В этой книге затронуты три основных аспекта жизни СДВГэшника. Это:

- игры;
- тренировки;
- выбор.

Вы не можете управлять тем, что вам непонятно, и наши *игры* помогут вам понять, как работают ум и тело СДВГэшников.

Наши *тренировки* помогут вам научиться разбивать большие задачи на более мелкие, потому что так проще справляться с проблемами. А еще вы узнаете, чем вам могут помочь футбол, боевые искусства и танцы, – да-да, все это очень даже может пригодиться, мы дадим вам подробные инструкции.

Мы сделаем так, чтобы вам было проще *принимать особые СДВГэшные решения*. В средних классах, в старших классах и в конечном итоге в колледже СДВГэшники часто должны делать выбор в ситуациях, в которых детям и подросткам без СДВГ ничего выбирать не нужно. Вот здесь-то мы вас и поддержим и вам будет полегче.

Мы, СДВГэшники, должны уметь защищать себя, беречь силы и быть уверенными в том, что идем по правильному пути, и он обязательно приведет к нашим целям и мечтам. Вариантов всегда много, и вам нужно не ошибиться с выбором.

Все вместе взятое: игры, тренировки, осознанный выбор – помогут вам понять, как жить с СДВГ, что нужно в себе изменить, чтобы добиться успеха с СДВГ, какие шаги нужно сделать, чтобы *выиграть* с СДВГ.

Подумайте об этом

Любое испытание в жизни потребует от вас больших усилий, даже если вы с самого начала и не надеялись, что все будет легко.

Играть и учиться

Эта книга – о том, как менять жизнь, преодолевать трудности, использовать свои сильные стороны и достигать целей. Чтобы вы всему этому научились, вам нужен кто-то, кто вас будет учить. Это как в футболе или баскетболе тренер, в музыке или танцах преподаватель. И еще нужен план тренировок (ну, или занятий).

Мы с вами будем учиться играя. Наши игры – это такие пошаговые инструкции, которые помогут освоить навыки, необходимые тем, у кого есть СДВГ. К играм будут еще практические упражнения.

Наши игры обучают универсальным навыкам, которые вы сможете использовать во многих ситуациях. Эти игры должен освоить каждый СДВГэшник – никаких исключений. Что это за навыки (их три): это умение распределять время, говорить о себе и управлять своими эмоциями. Вспомните футбол: прежде чем новички смогут полностью включиться в игру, они сначала должны как следует овладеть основными приемами, то есть вести мяч, играть как правой, так и левой ногами и делать бросок.

Практические упражнения – это игра на примере одной из конкретных ситуаций, с которыми часто сталкиваются СДВГэшники. Например, подготовка к тесту (требует умения распределять время), подготовка самопрезентации (здесь не обойтись без умения говорить о себе).

Так же, как и в футболе, практические упражнения всегда относятся к ситуации, которую можно предвидеть, к которой можно подготовиться. Если вы тренировались как следует, то, оказавшись в этой ситуации, вы без вариантов ударите точно по воротам и забьете.

Подумайте об этом

Вот такой вот простенький вопрос: чего вы хотите от жизни?

Да, СДВГ трудно управлять. Да, с СДВГ сложно иметь дело. СДВГ – это головняк – да, мы это сказали.

И – нет, СДВГ не делает слабым, не мешает достигать целей, творить великие дела и преуспевать в жизни.

Не вали на СДВГ, все вот это (стать слабым, ничего не достигнуть, в общем, смотри выше), так вот, все вот это можешь сделать с собой только ты сам. Так вот: не делай так!

А вот что надо сделать: сосредоточься на победе!

Включайтесь в игру

Мой отец всегда говорил мне: «Ты не победишь, если как следует не подготовишься». И знаете что? Он совершенно прав. Чтобы победить в жизни и управлять своим СДВГ в меру своих возможностей, вам нужно приспособиться к своему синдрому, быть активными, заинтересованными и не просто готовиться как следует, а вот прямо нырять в дело с головой. Нужно по-настоящему увлечься – чем бы вы ни занимались. Включая и управление СДВГ.

Мне СДВГ казался большим страшным монстром, с которым я не знала, как поладить. Так как же я все-таки смогла приручить этого монстра? Я действительно *хотела* победить, поэтому решила, что должна собраться и справиться с СДВГ, усердно работая, чтобы у меня получилось.

То же самое относится и к вам: чтобы победить, вы должны собраться, а затем начать тренировки. Сказать-то легко, но как же это трудно для многих СДВГэшников! Но мы сейчас с вами вместе, и мы выберемся из ямы.

Эта книга – ваша стартовая площадка.

Моей стартовой площадкой стал момент, когда мне надоело тратить по три часа на домашние задания, которые мои друзья выполняли за 30 минут. Слушать учителя, конспектировать, смотреть на доску, запоминать, что задали, – это было слишком много для меня! Я не помнила, что мы проходили в школе, я забывала записывать домашнее задание и постоянно была из-за этого расстроена и сердита, и еще я не знала, как выразить свои мысли и чувства. Даже когда я оказалась в тупике, я не представляла, как попросить о помощи. Мне было стыдно просить. Я не хотела задавать вопросы в классе, потому что боялась, что они покажутся глупыми. Я не желала стать изгоем среди своих одноклассников.

Я понимала, что мне нужно меняться, – но с чего начать?

Да с начала же! С основ.

Мы уже говорили о том, что при занятии любым спортом необходимо сначала освоить основные приемы. Если вы играете в футбол, то, прежде чем метить в чемпионы, вам нужно научиться как следует вести мяч, бить по нему, делать передачи. Вам также надо быть достаточно выносливыми, чтобы выдержать всю игру. Не факт, что в футболе вы станете первым среди первых, но во всяком случае сможете хорошо продвинуться.

Управляй управляемым

Когда вы сталкиваетесь со сложной ситуацией, например готовитесь к итоговому тесту, сдаете экзамен, репетируете выступление в театре или на концерте, вам приходится выдерживать большую нагрузку. Не вам одному. Всем. Но таким, как мы, СДВГэшникам справляться сложнее. От нас требуется больше усилий. Вообще жизнь с СДВГ требует дополнительной работы. Это справедливо? Да нет, конечно же!

Подумайте об этом

Вы когда-нибудь чувствовали, что застряли и не можете сдвинуться с места, что вы сдались, что разочарованы? Есть ли ситуации, которые сложны для вас? Какие?

Когда речь заходит об управлении СДВГ с помощью наших игр, разговор идет не о ваших недостатках; разговор идет о тренировках. О том, как правильно и с полной отдачей тренироваться, чтобы победить. Прямо сейчас перестаньте думать о своем СДВГ как об изъяне. Думайте о нем как о своей особенности. Вы так устроены. Вы можете улучшить себя, вы можете научиться лучше думать, лучше действовать, так же как можно научиться лучше, точнее забивать мяч в ворота. Вам просто нужно время. Да, кстати, со временем тоже можно научиться управляться лучше, чем вы это делаете сейчас, разумнее его тратить и распределять.

С чего начать? Вот как начинала я. Я научилась контролировать то, что можно контролировать. Немножко непонятно, да? «Э-э-э... в смысле? Как это?» Я сейчас объясню.

В сущности, контролировать можно почти все. Поэтому проще разобраться с тем, что мы не можем контролировать. Что от нас ну совершенно не зависит. Мы не можем контролировать то, что делают другие. Мы не можем контролировать погоду. Мы не можем контролировать какие-то события нашей жизни, которые происходят безо всякого нашего участия. А что можем? Да все, что *делаем мы сами*. Та-дам!

Я выучила этот важный урок – контролировать то, что можно контролировать, управлять управляемым – в футбольном тренировочном лагере Калифорнийского университета в Беркли. Я тренировалась вместе с профессиональными игроками и меня там поставили на ворота. Вы представляете? Не, ну вы можете такое представить? На вратаре огромная ответственность. Один пропущенный мяч может изменить ход игры. Вот так положение! Нормально так! Нападающему или полузащитнику приходится больше бегать, но от них напрямую не зависит исход игры. Если кто-то из них не блокировал, неудачно передал, ударил мимо – счет от этого не меняется.

Вот что нужно было знать мне: вратарь выдерживает 15–30 ударов по воротам за игру, и некоторые из них будут голами. Мне пришлось смириться с тем, что не все удары я смогу отразить. Гол будет забит, что бы я ни делала, как бы ни металась туда-сюда. Я не могу контролировать то, что делают другие, я не отвечаю за состояние поля, погоду, ветер. Я могу отвечать только за себя.

Помните: даже когда гол забит, игра продолжается. Вратарь не может заплакать и уйти: игра продолжается. Как вратарь, я контролирую то, что *могу*, – свой настрой и свои действия. Этот урок и подвел меня к методике, которую я придумала, чтобы научиться управлять своим СДВГ. Я понимала, что не могу действовать идеально все время; у меня будут какие-то ошибки. Иногда у меня получалось лучше, иногда – хуже.

Возьмите и попробуйте. Сосредоточьтесь только на том, что можете контролировать. На ситуациях, где для вас *возможен выбор*.

- Ваш настрой – что выберете, позитив или негатив?
- Ваши действия – эффективные или так себе?

- Ваше время – будете использовать его разумно или тратить попусту?
- Ваши эмоции – вы будете управлять ими или они будут управлять вами?

Все остальное от вас не зависит. Отпустите ситуацию.

Многие люди с СДВГ становятся тревожными, потому что пытаются слишком много контролировать.

Постепенно вы научитесь контролировать то, что можете, когда можете и насколько можете. В этом вам помогут специальные *методики*. Бояться этого слова не нужно, футбола же вы не боитесь. Наши методики – это игры. Играйте и учитесь. Тренируйтесь. Тренируйтесь снова и снова, пока не набьете руку-ногу-волю-мозг. Это как учиться ездить на велосипеде. Как учиться забивать в баскетболе и футболе.

Чувствуйте себя как победитель.

Начните управлять своим СДВГ. Прямо сейчас. Вот с этой книгой в руках. Первый шаг – это *ваши* решение что-то сделать. Вы решили? Отлично! Это значит, вы перестали беспокоиться и начали жить. Все, начало положено. А мы будем рядом, чтобы помогать вам. Когда вы встречаете в книге выделенный фрагмент «Ваши действия» – этот фрагмент нужно понимать так: все, хватит думать, ноги в руки! Идите и делайте!

Ваши действия

1. Запишите, что вы хотите получить от чтения этой книги. Как вы себе представляете вашу победу?

2. Если это для вас слишком пафосно, ну ОК, просто напишите несколько целей. Таких, реальных.

3. Написали? Теперь повесьте на видном месте. И держите курс на этот листок.

Глава 1

Вы и ваш СДВГ

Итак. Вы только что услышали, что у вас СДВГ. Узнав об этом диагнозе, можно испытывать разные эмоции. А можно не испытывать никаких. Вам может быть *нормально*, да и все.

Подумайте об этом

Как вы себя чувствовали, когда узнали, что у вас СДВГ?

Одни СДВГэшники ощущают бессилие и безнадежность, им кажется, что они никогда не смогут добиться успеха. Другие реагируют с облегчением, узнав, что они имеют дело с реальной проблемой, а не просто тормоза. Некоторые скрывают свой диагноз. А кто-то поскорее мчится хвастаться семье, друзьям и учителям: вы называли меня разболтанным лентяем, а у меня страшная болезнь с красивым названием!

Ну, так как с вами-то было? Вы были разочарованы? Испытали облегчение? Что-то еще?

Что бы вы ни чувствовали в тот момент, это не важно. Важно другое: поближе познакомиться со своим СДВГ. Чем лучше вы знаете свой СДВГ, тем лучше сможете управлять им. Итак, начнем с терминологии. Многих смущает разница между терминами «СДВ» и «СДВГ». Некоторые думают, что СДВ означает «Я – не гипер», а СДВГ – это «Я – гипер». На самом деле сейчас просто нет диагноза СДВ. Оба этих состояния называются СДВГ.

- Спокойным, но невнимательным людям ставится диагноз «СДВГ – преимущественно невнимательный (дефицит внимания)».
- Физически гиперактивным людям ставится диагноз «СДВГ – преимущественно гиперактивный».
- Третьим – таким, как я, – у кого присутствуют оба признака, диагностируется «СДВГ – смешанный».

Отличный вопрос: что означает думать как СДВГэшник? Ну, чтобы понять это, вы сначала должны осознать, а что значит думать сосредоточенно.

- Когда вы думаете сосредоточенно, ваш мозг воспринимает что-то одно более важным, чем все остальное.
- Когда вы думаете в состоянии СДВГ, ваш мозг в расфокусе. Он одновременно видит сразу много-много, внимание перескакивает с одного на другое.

Думать в стиле СДВГ, кстати, порой бывает очень даже здорово! Способность размышлять по нескольким направлениям одновременно иногда позволяет увидеть более цельную картину. Но не всегда.

При СДВГ фокусирование происходит менее спонтанно, чем должно бы быть. Наличие СДВГ не означает, что вы *вообще* не можете сосредоточиться, вы не можете сосредоточиться именно *спонтанно, рефлекторно*, то есть вам нужно приложить к этому определенные усилия.

СДВГ затрудняет выполнение задачи, например, когда вы делаете домашнее задание, убираетесь в комнате, готовитесь к экзаменам. Ваш мозг прыгает от одного к другому, поэтому вы постоянно отвлекаетесь и никак не можете завершить начатое.

К примеру, сейчас, когда вы читаете эту книгу, ваш мозг должен думать только о словах на странице. Он должен воспринимать слова, напечатанные на этой странице, как самую важ-

ную вещь, его внимание не должны отвлекать фотографии на стенах, то, что ваш друг сказал вам вчера, или ваш телефон.

Если вы думаете несфокусированно, то есть как и полагается СДВГэшнику, ваш мозг начнет читать слова на этой странице, а затем вы можете начать думать о других вещах. Вы заметите, что картина на стене висит не совсем прямо, и встанете, чтобы поправить ее, и пока вы встаете, то обнаружите, что оставили на своей книжной полке что-то, что хотели передать своей подруге. Далее вы можете вспомнить *другую* подругу, с которой хотели поговорить, и вот вы идете и звоните ей.

Да, ваш мозг *начал* работу со словами на странице, но, вместо того чтобы это оставалось для вас наиболее важным делом, другие дела тотчас показались вам не менее важными, ими вы и занялись.

Теперь вы поняли, почему выполнение домашнего задания занимает у вас так много времени!

СДВГэшники описывают это состояние по-разному: «Это похоже на то, как будто в моем мозгу одновременно звучит шесть радиоприемников» или «Мой мозг никогда не останавливается». При СДВГ мозг часто ищет что-то новое – какой-то новый стимул, – мечется от одного к другому. Поэтому СДВГэшники часто жалуются на то, что им быстро становится скучно. С другой стороны, иногда может казаться, что вы ни о чем постороннем не думаете; задание, которое вы должны были делать, просто вылетает из головы. Ну да, оно вылетает. Все, оно улетело!

Подумайте об этом

Несмотря на все, что вы могли слышать, люди на самом деле редко могут сосредоточивать внимание больше чем на одной задаче за раз. То есть вы не можете делать домашнее задание и смотреть телевизор. Вам может казаться, что вы способны делать два дела одновременно, но на самом деле вы просто так быстро переходите от одного занятия к другому, что не замечаете этого. Ваш мозг начинает настраиваться на домашнее задание, затем его внимание переключается на телевизор, потом он возвращается к домашнему заданию, затем – снова к телевизору и так далее. Проблема в том, что, когда вы перемещаете внимание то туда, то сюда, вы делаете большие ошибки.

Ваш мозг постоянно перефокусируется и спрашивает: «Где я только что был? Что делал? Где я и что я делаю сейчас?»

Эй! Для выполнения двух задач одновременно потребуется больше времени, чем для выполнения и завершения одной, а затем – другой. К тому же это связано с большим напряжением. Так что спрячьте подальше ваш телефон и читайте эту книгу. (Это сейчас была шутка, если что. Хотя... нет, не шутка.)

Что значит СДВГ для вас?

Доктор Сара диагностирует у молодых людей (и, кстати, у взрослых тоже) СДВГ, используя руководство, в котором описаны симптомы различных состояний психики. Оно называется диагностическим и статистическим руководством по психическим расстройствам, или *DSM-V*⁴ (*V* означает, что это пятое издание). Итак, существуют два основных критерия, по которым человеку могут диагностировать СДВГ. Это *невнимательность* и *гиперактивность*.

Невнимательность: люди с СДВГ невнимательны постоянно и настолько, что это мешает их нормальной жизнедеятельности. В *DSM-V* перечислены проявления невнимательности, на основании которых человеку может быть поставлен диагноз СДВГ.

Человек...

- часто не уделяет серьезного внимания деталям или делает ошибки из-за небрежности в школьных заданиях, на работе или в других видах деятельности;
- часто у него проблемы с тем, чтобы удержать внимание на задаче, игре;
- часто кажется, что он не слушает обращенную к нему речь;
- часто не выполняет инструкции и не завершает школьные задания, работу по дому или другие дела, потому что отвлекается;
- часто ему трудно организовать то или иное дело;
- часто избегает, не любит или неохотно выполняет задачи, требующие умственных усилий в течение длительного периода времени (делать уроки, например);
- часто теряет вещи, необходимые для выполнения заданий (например, учебные материалы, карандаши, книги, инструменты, кошельки, ключи, документы, очки, мобильный телефон);
- часто легко отвлекается;
- часто забывчив в повседневной деятельности.

Не обязательно быть невнимательным по всем пунктам сразу. Если вам меньше семнадцати лет и к вам относятся шесть пунктов, вам может быть поставлен диагноз «СДВГ – невнимательный». Если вам семнадцать лет и больше, для постановки диагноза достаточно пяти.

Обратите внимание, что слово «часто» является ключевым; иначе диагноз СДВГ можно было бы ставить всем подряд!

Сколько пунктов насчитали у себя вы? Большинство? Или только некоторые? Если последнее, то, скорее всего, у вас СДВГ по гиперактивному типу. Давайте попробуем понять, что это такое.

Гиперактивность и импульсивность: люди с СДВГ этого типа отличаются характерным поведением, в *DSM-V* перечислено, в чем именно проявляется отклонение от нормы.

Человек...

- часто ерзает или сучит руками или ногами, вертится. Ему, что называется, *не сидится*;
- часто встает и уходит, или начинает ходить туда-сюда, когда нужно оставаться на месте;
- дети часто бегают, прыгают, лазают тогда, когда ситуация к этому не располагает;
- часто не может играть в спокойные, размеренные игры, предполагающие долгую неподвижность;
- часто находится в постоянном движении, как будто в него встроен моторчик;

⁴ *DSM* (англ.) – *Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders* – диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам.

- часто чрезмерно болтлив;
- часто спешит с ответом, еще не дослушав вопрос;
- не выносит стояние в очередях;
- часто прерывает других или вмешивается (например, в чужой разговор или игру).

Быть гиперактивным означает вынужденно быть чрезвычайно мобильным – вам трудно сидеть на месте, вы *чувствуете*, что вам нужно много двигаться. Помните, если вам трудно усидеть на месте, это еще не значит, что у вас гиперактивность. Для такого диагноза необходимо, чтобы у вас наблюдались не менее шести пунктов, если вам меньше семнадцати, и пяти, если вам семнадцать лет и более. И опять же: *часто* в этом случае является ключевым словом.

«Смешанный тип СДВГ» означает, что вы гиперактивны и невнимательные одновременно.

Вот некоторые важные детали. СДВГ не может проявляться лишь в течение нескольких месяцев или только при изучении какого-то одного предмета. Чтобы был поставлен этот диагноз, симптомы СДВГ должны быть выражены как минимум в течение полугода. И они должны быть явными. Например, вы не просто забываете о чем-то время от времени, а забываете *много*. Ваши симптомы СДВГ также должны проявляться в разных обстоятельствах. Они не могут заявлять о себе только на уроках биологии, к примеру. Если СДВГ у вас есть, он себя покажет на *всех уроках*, а также дома и много где еще.

Подведем итог: все люди иногда думают сосредоточенно, а иногда – как при СДВГ. Но если вы думаете, как при СДВГ, большую часть времени, это говорит о том, что у вас, скорее всего, СДВГ и есть. А потом вам и вовсе ставят этот диагноз.

Доктор Сара отмечает, что хотя проявления СДВГ часто со стороны выглядят так себе, у этого синдрома есть и хорошие стороны. Например, СДВГэшники могут быть очень творческими, очень веселыми, очень энергичными и сообразительными.

СДВГ – это просто часть вашей биологии

О биологии СДВГ известно не так уж много. Мы знаем, что СДВГ имеет тенденцию проявляться в семьях, то есть носит генетический характер. Это означает, что ваши бабушки и дедушки, родители, братья и сестры, дяди, тети и двоюродные братья могут жить с СДВГ, сами об этом не зная, и никто никогда им не ставил им этот диагноз. Гены – это крошечные, но невероятно важные строительные кирпичики нашего тела, которые передаются от родителей к детям и определяют некоторые особенности ребенка. Когда вы наследуете какую-то черту от своих родителей, например, глаза, волосы и цвет кожи, это называют *генетикой*. Некоторые медицинские состояния, в том числе СДВГ, также являются генетическими.

Когда мне поставили диагноз СДВГ, я вскоре узнала, что у моего отца тоже есть СДВГ. Я говорю «есть», а не «был», потому что его СДВГ не исчез; папа просто научился управлять им и использовать свои сильные стороны в своих интересах. Его рассказы о его личном опыте жизни с СДВГ в детстве и о том, как его синдром изменился, когда он повзрослел, сильно меня подбодрили. То, что рассказал мне про СДВГ мой папа, помогло мне принять мой диагноз и двигаться дальше. Папа также внушил мне веру, что СДВГ не будет мне мешать, когда я буду расти и взрослеть, а со временем и научусь им управлять.

СДВГ – это не болезнь

Не каждое медицинское состояние является болезнью. Люди, которым необходимы очки, имеют нарушения здоровья, но они не больны. Внимание, СДВГэшники! Наличие СДВГ также не означает, что вы больны. Не надо думать о СДВГ как о болезни. Даже если вы принимаете лекарства, вы – не психически ненормальные. Лекарства при СДВГ – это как очки или контактные линзы – они не лечат, но помогают лучше функционировать. Очки дают возможность вашим глазам сфокусироваться. И еще – очки не делают вас умными, как близорукость или дальновзорукость не делают глупыми.

Как вы думаете, ваши друзья, которые носят очки, больны? Еще скажите – безнадежно больны. Глупость какая! Как вы думаете, они слабы, если носят очки? Вообще, могут очки быть связаны с морально-волевыми качествами?

Медицинские термины, такие как «*расстройство*», «*патология*» или «*синдром*», используют для обозначения серьезных заболеваний, таких как диабет и рак. СДВГ иногда тоже называют расстройством или синдромом. К сожалению, диагностические ярлыки могут влиять на то, как человек воспринимает себя и как другие воспринимают его. Думайте о СДВГ как о медицинском состоянии, которое сродни нарушению зрения: вам просто нужно *сфокусироваться*. Только речь идет о внимании.

Подумайте об этом

Слова «расстройство» и «патология» звучат угнетающе. Как вы ощущаете себя, когда вам говорят, что у вас расстройство? Вам стыдно? А что, если вы будете думать о своем диагнозе не как о расстройстве, а просто как о способе мыслить и действовать?

Если вы чем-то похожи на меня, то иногда вы думаете сосредоточенно, а иногда – как СДВГэшник. Никто не сидит все время с головой в своем СДВГ, так не бывает. Так же, как не бывает людей, которым никогда не изменяет их оптимизм, законченные пессимисты тоже редкость. Ваш СДВГ может проявлять себя не всегда, но если проявляет – ну что ж, порой это даже очень хорошо. Да что там хорошо – отлично! Одна из главных целей, с которыми написана эта книга, – объяснить и научить таких СДВГэшников, как мы, когда наш синдром можно использовать для того, чтобы им блеснуть.

СДВГ – это наш шанс показать, на что мы способны. Эта книга научит использовать те возможности, которые дает вам синдром, – на зависть тем, у кого его нет.

Да, от медицинской терминологии, которая используется для описания СДВГ, можно приуныть. Но доктор Сара и я считаем, на самом деле совершенно не важно, какими словами называется то или иное состояние. Так что не принимайте близко к сердцу и не накручивайте себя.

СДВГ и астма

В течение многих лет я играла в женской выездной футбольной команде, где предъявлялись самые строгие требования как к физическому, так и к умственному состоянию игроков. Каждый член команды должен был быть в отличной форме, чтобы повысить шансы на победу.

У нескольких игроков была астма. Астма – это заболевание, при котором бывает очень трудно дышать. Перед каждой тренировкой и матчем эти девушки должны были подышать в ингалятор, чтобы быть уверенными, что у них хватит дыхания часами бегать по полю.

Я была вратарем, то есть находилась на главной линии обороны. Мне без вариантов нужно было быть предельно внимательной. Я была единственным членом команды с СДВГ. И я должна была помнить, что нужно принять назначенные мне лекарства, прежде чем выйти на поле, чтобы быть уверенной, что я буду максимально сосредоточена.

Девушки с астмой и я должны были совершать дополнительные усилия, чтобы проявить себя наилучшим образом физически и умственно. Но между мной и ими была одна существенная разница. Когда я пропускала голы, тренеры говорили: «Просто постарайся – возьми и сконцентрируйся!» Я ни разу не слышала, чтобы они сказали игрокам с астмой: «Просто постарайтесь – дышите полной грудью!» Понимаете, о чем я? Разницы-то как бы нет, человек не выбирает себе ни астму, ни СДВГ, и он хоть *застарайся*, не может *просто сделать так*, чтобы этих состояний не было. Так почему же такое разное отношение?

Подумайте об этом

Вспомните, когда вы были тяжело больны, к примеру, гриппом. Вы чувствовали себя ужасно, лежали в постели, у вас все болело, голова раскалывалась, вы кашляли, родные и близкие вас лечили, кормили и подбадривали: «Скоро станет легче!» Но представьте, если бы они вдруг решили бы вести себя при вашем гриппе так, как обычно ведут себя с человеком, у которого СДВГ. То есть говорили бы вам: «Слушай, почему бы тебе просто не попытаться не болеть гриппом? Может, если ты немного изменишь свое отношение к гриппу, так у тебя его и не будет». Ну вот что это за хрень? Почему кто-то думает, что такое состояние, как СДВГ, менее реально или создает меньше проблем, чем кашель и сопли? Может быть, это из-за того, что мы не можем видеть, что происходит в мозге? При гриппе-то мы всё видим и всё слышим, если не сам вирус, так его противные последствия.

По поводу СДВГэшников часто ведется спор: то, что у них, это *реальное* или нет? У большинства людей без СДВГ нет никаких проблем с сидением на месте или концентрацией внимания, и им трудно понять, почему для некоторых это немножко больше, чем то, что можно сделать, *просто постаравшись*.

При астме вам не нужно проходить тесты на функционирование легких публично, перед всеми друзьями. При СДВГ каждый день вас оценивают ваши товарищи, родители и учителя. Когда вы не приносите что-то нужное на футбольную тренировку, все это замечают. Когда вы не смотрите в глаза людям, которые говорят с вами, потому что ваш ум в это время витает в другом месте, все замечают это – и многие обижаются.

Астматик вряд ли может задеть чьи-то чувства, если забудет воспользоваться своим ингалятором. А мы, СДВГэшники, – легко. Просто потому, что нас *не понимают*. Так уж вышло, что мозг – штука таинственная, что именно там происходит, зачастую не знают даже нейрофизиологи. Нам известно гораздо больше о том, как функционируют другие органы, чем как работает мозг. В общем, любое чужое поведение не совсем понятно, поэтому люди по незнанию часто думают, что вы можете контролировать все, что происходит в вашей голове, и, соот-

ветственно, все, что вы делаете. Вирусная инфекция подтверждается температурой. Сломанная кость видна на рентгене. На анемию указывает анализ крови. А СДВГ – ну вот какой тут сдать анализ, чтобы подтвердить, что он у вас есть, и иногда вы делаете то, что делаете, не потому, что вы этого очень хотите.

Когда заканчивается футбольный матч, никого не заботит, кто использовал ингалятор и кто принимал препараты, помогающие при СДВГ. Команду и тренера интересует, кто как играл. Ваши лекарства при СДВГ – это как футбольные бутсы: обеспечивают сцепление с поверхностью, необходимое для хорошей игры. Оно *не похоже* на стероиды и другие препараты, которые дают какое-то преимущество перед другими. Ваше лекарство выводит вас на *нормальный* уровень – и иногда вы на радостях принимаетесь побеждать.

Природа соревнования: проблемы против вызовов

Вот представьте себе: вы участник соревнований по бегу. Помните, во введении мы сравнивали СДВГ с рюкзаком за спиной, полным камней? Если на одного из спринтеров надеть такой рюкзак, много у него шансов прийти первым? Теперь ответьте на такой вопрос: он – неудачник, если ему приходится бежать с этим грузом? Нет! Вообще ни разу.

Если вы регулярно участвуете в бегах с тяжелым рюкзаком за спиной, вы будете становиться все сильнее и сильнее. У бегуна с тяжелым рюкзаком определенно есть проблемы, но слабость – это точно не его проблема. Слабак такого не выдержит. Опыт участия в спринтерских забегах с грузом за спиной закаляет. Хорошо так побегав, вы окрепнете, а вот это действительно ценно – в спорте, в жизни и везде.

Если кто-то первым пересек финишную черту, это еще не означает, что он старался больше остальных. Или что он самый сильный бегун. Подумайте об этом в связи со школой. Всегда ли ученик с лучшими оценками, став взрослым, становится самым успешным? Сходив несколько раз на встречи выпускников, вы обнаружите: нет. Если что-то и имеет значение, так это навыки, которые вы сумели выработать в течение тех школьных лет. Вот они вам по настоящему помогут.

Некоторые люди описывают свой СДВГ как проблему. Они ошибаются. Слепота, паралич – вот это проблемы. СДВГ – это скорее вызовы, а вызовы существуют, чтобы на них отвечать. С вызовом всегда можно справиться. Даже если это тяжелый рюкзак за плечами. Ну а тебе самому как кажется, твой СДВГ – это проблема или вызов?

Путь к победе порой непрост, бывает и неудача за неудачей, но никогда не надо сдаваться. Жизнь сложна. Вы никогда не будете лучшими во всем. Но это не значит, что нужно перестать *пытаться* стать лучше. Вызовы нужно принимать.

Давайте послушаем СДВГэшников

Семнадцатилетний Джейсон так и не научился сдавать экзамены в старших классах. Он делал ошибки в тестах, где предлагалось много вариантов ответа. При этом он сумел разработать такие способы обучения, которые позволяли ему углубляться в материал. Позже, в колледже, он преуспел в тестах-эссе, где можно было блеснуть глубоким знанием предмета. В конце концов способность Джейсона вдумчиво изучать тему, понимать самую суть помогла ему преуспеть в жизни в качестве технического писателя. Вот такой ценный это оказался навык – и, возможно, Джейсон не развил бы его, если бы легко сдавал экзамены!

Чтобы добиться результата, Джейсон должен был оставаться в игре – верить, что он в конечном итоге победит. Он должен был развить упорство – одна из личностных черт, тесно связанная с успехом. И, конечно же, он далеко бы не ушел без выдержки.

Успешные взрослые люди обычно многого добиваются, потому что в школе они научились справляться с вызовами, а не потому, что в школе они получали высокие оценки. Джейсон не разочаровался в жизни оттого, что завалил парочку экзаменов. Он научился преодолевать трудности и задействовать свои сильные стороны. Так же, как и Джейсон, мы должны выработать в себе настойчивость, независимо от того, с какими проблемами сталкиваемся. Эти навыки в дальнейшем прямой дорогой поведут нас к успеху в карьерном росте. Настойчивость, а еще терпение и умение ждать. В современной культуре принято искать мгновенного удовлетворения. Мы хотим получить награду *прямо сейчас*. А это невозможно: на создание улучшенной версии себя требуется время.

Подумайте об этом

Все, кем вы восхищаетесь: спортсмены, художники, ученые, – совершили, создали что-то, что вы находите грандиозным. И вы знаете, что это была тяжелая работа. На это ушло много времени и сил. Это требовало полной сосредоточенности.

- ***Кем вы восхищаетесь?***
- ***Чего достигли эти люди и чего хотите достичь вы?***
- ***Вы когда-нибудь задумывались о том, как они это сделали?***
- ***Как вы думаете, они были неорганизованными?***
- ***На ваш взгляд, они много работали, чтобы достигнуть того, чего достигли, или же результат сам упал им в руки?***

Они упорно трудились, иногда годами, и уж точно научились преодолевать препятствия. И знаете что? Благодаря вашему СДВГ, вы можете стать нобелевским лауреатом в науке преодоления препятствий. Вы знаете, что нужно много работать, потому что в школе вам пришлось нелегко. И это прекрасно! Для вас это была во всех смыслах школа жизни.

Когда вы думаете о своих мечтах и целях, помните, что их достижение потребует труда. Но вам любой труд по плечу. СДВГ вам это гарантирует. Он натренирует вас как следует, за это будьте спокойны.

СДВГ как ваша сверхсила

Несколько раз мы упоминали о том, что СДВГ дает свои преимущества. СДВГ может заставить вас усердно работать просто потому, что не оставляет вам выбора. А умение усердно работать, если вы им овладеете, позволит уйти в отрыв. Как СДВГэшник, вы можете выбирать, какая из сильных сторон, доступных людям с этим синдромом, вам ближе. Первая – это творчество. Многие СДВГэшники очень креативные, они могут по-новому и оригинально преобразовывать различные аспекты этого мира. Второе – это чувство юмора: иногда СДВГэшники бывают очень общительными и веселыми. Третье – это смелость: когда человек многое преодолевает, он теряет страх. Четвертое – это импульсивность: присущая многим людям с СДВГ, она толкает их на риск – и они не боятся перемен. Если слишком долго обдумывать каждый свой шаг, то далеко не уйдешь, многие же СДВГэшники – рискованные ребята. Ваша смелость подвигнет вас начать дело, которое может принести чувство радости, а миру подарит что-то новое и интересное.

Пятое – это быстрота реакций: в спорте СДВГ может стать вашим преимуществом. Благодаря вашим особенностям вы можете моментально оценить ситуацию и действовать по обстоятельствам, не беспокоясь о последствиях. СДВГ связан с короткими, интенсивными всплесками энергии – как раз то, что нужно. Если в данный момент все ваше внимание отдано тому, чтобы, например, вести мяч, и в то же время вы способны видеть и улавливать движения остальных игроков, видеть полную картину – это здорово! Знаете, что у Майкла Джордана⁵ был СДВГ? Вероятно, его диагноз и позволял ему отслеживать передвижения всех игроков на площадке. Он не мог бы сделать то, что он сделал, концентрируясь только на функции защитника. И еще: он верил в себя. Без чувства «Да, я могу!» трудно, если не сказать невозможно, продвигаться в спорте. И не только в спорте.

Что касается меня, в школе мне пришлось очень нелегко. С СДВГ мне было сложно сосредоточиваться, вспоминать, что говорил в классе учитель, и вообще воспринимать информацию на слух. Но СДВГ помог мне увидеть мир по-другому, и это придало мне уверенности в том, что я многое могу, просто некоторые вещи я буду делать иначе. Написать эту книгу было нелегко. Никто из моих друзей никогда не писал ни одной книги! Никто из моих друзей не сотрудничает с такими специалистами, как доктор Сара. А я это делаю – спасибо за это СДВГ. Я это делаю из-за него, благодаря ему и вопреки ему.

Среди известных шеф-поваров немало людей с СДВГ, например, Джейми Оливер. Он никогда ничем особо не отличался в школе. Стандартная модель обучения не очень-то срабатывала в его случае – как и в случае со многими его коллегами. А вот на ресторанной кухне эти люди развернулись, они создают настоящие кулинарные шедевры и признаны профессионалами высочайшего класса. Приготовление пищи требует концентрации – столовая ложка продукта или чайная, здесь имеет большое значение, – но они справляются. И всякий раз говорят себе: «Да, я могу!» Вот это вот «я могу» и превращает обычного повара во владельца ресторана или ведущего популярного кулинарного шоу.

Просто помните, что СДВГ и впрямь может помочь вам в жизни, но им нужно научиться управлять. Сделайте ваш недостаток преимуществом – и вперед!

⁵ Майкл Джордан (англ. *Michael Jordan*) – американский баскетболист (род. 17.02.1963), бывший игрок НБА (Национальной баскетбольной ассоциации). Играл на позиции атакующего защитника. Сыграл важную роль в популяризации баскетбола и НБА в мире в 1980–1990 годах.

Глава 2

Помощь самому себе

Серьезные спортсмены знают, что их организм – это удивительная высокоэффективная машина. То, что вы вкладываете в свое тело и как заботитесь о нем, влияет на вашу работоспособность, так же как и в случае с любым механизмом: если вы его регулярно смазываете, заботитесь о его техническом состоянии, если он хорошо отлажен, то и работать он будет наилучшим образом.

Если мы хотим побеждать с СДВГ, то забота о теле должна стать важнейшим фактором, на который нужно обращать внимание. Когда мы неправильно питаемся, не даем себе регулярной физической нагрузки или не высыпаемся, наши тела реагируют на это! Если мы едим мало или как попало, тело вынуждено напрягаться, чтобы выработать энергию, которая ему необходима. От голода мы часто становимся слабыми, раздражительными и уставшими. Вы слышали выражение «*голодный как волк*»⁶, а голодный волк – это злой волк! Мы начинаем кидаться на людей, если не поели как следует!

Из-за СДВГ многие из нас мгновенно злятся по любому поводу, и пропуск приема пищи лишь усугубляет это состояние. Когда вы голодны, вам трудно успокоиться и сосредоточиться. В этой главе речь пойдет о том, как заботиться о вашей «машине», в том числе, как правильно заправлять топливные баки.

⁶ В оригинале это объединение двух английских слов: *hangry* – *hungry* и *angry* («злой от голода» – «голодный» и «злой»).

Заправка вашей «машины»: правильное питание

Ваш мозг является самой активной частью тела с позиции метаболизма. Так что его нужно кормить! Когда у вас низкий уровень энергии, вы склонны думать с меньшей концентрацией. Полноценное питание – с высоким содержанием белка, здоровых жиров и сложных углеводов – обеспечивает вас устойчивым уровнем энергии в течение всего дня, и это помогает вам сосредоточиться. Да, нездоровая пища с высоким содержанием рафинированного сахара вызывает быстрый всплеск энергии, но за ним часто следует «провал», что ощущается как упадок сил.

Многие из нас весь день с утра до ночи носятся как заведенные: дела, дела! Иногда кажется, что жизнь не дает ни единого шанса поставить себя на паузу. И тем не менее, даже самый плотный график не должен мешать вам плотно поесть, и пропускать прием пищи тоже нельзя, особенно завтрак, даже если вы опаздываете.

Подростки обычно объясняют то, почему они не завтракают, двумя причинами: 1) «У меня нет времени» и 2) «Я не голоден (не голодна)». В первом случае – *найдите время!* Это может быть даже пять минут. Во втором случае – ешьте вне зависимости от того, голодны вы или нет. Просто ешьте.

Для тех, кто принимает лекарства от СДВГ, следовать принципам здорового питания может быть довольно сложно, потому что некоторые препараты, особенно стимуляторы, снижают аппетит. Обычно это происходит ближе к обеду, поэтому для вас вдвойне важно съесть полноценный завтрак.

Некоторые СДВГэшники (чаще мальчики) обеспокоены тем, что не набирают достаточно веса из-за стимулирующих препаратов; другие (чаще девочки), как правило, бывают рады худобе, поэтому отсутствие аппетита их вполне устраивает. Но, дорогие СДВГэшники, послушайте: если вы *все время* питаетесь неправильно, это до добра не доведет. Вы станете раздражительными, вам будет трудно сконцентрироваться, то есть тех целей, с которыми вы, собственно, и начали принимать стимуляторы, вы как раз и не достигнете.

Для меня пропажа аппетита стала неожиданностью. Я привыкла к тому, что ем три или четыре раза в день, но с моим лекарством я только завтракала и ужинала, а в обед есть мне не хотелось. Это было не очень-то хорошо, потому что я проводила в школе по восемь часов в день. Я нашла выход в том, что брала с собой контейнеры с полезными перекусами, такими как орехи, фрукты или бутерброды, которые могла съесть на ходу, когда чувствовала, что надо все же подкрепиться.

Ваши действия

Исследования доказали влияние завтрака на успеваемость. Да-да, заставить себя лучше сообразать очень просто! Если вы чувствуете, что вам не хватает времени на приготовление полноценного завтрака, то с утра можно съесть:

- сваренные вкрутую яйца, приготовленные накануне и хранящиеся в холодильнике;
- омлет;
- йогурт;
- сыр;
- овсянку с орехами;
- протеиновые батончики, которые можно взять с собой в машину и съесть, пока едешь в школу;
- арахисовое масло и желе;
- ломтики индейки.

Небольшие упаковки с быстрыми перекусами, которыми можно подкреплять силы в течение дня, – это тоже отличный ход! Орехи, овощи, сыр, мясные деликатесы и свежие или сушеные фрукты – прекрасный выбор.

Поддержание вашей «машины» в исправном состоянии: тренировки

Упражнения – хорошее предложение для вашего мозга! Упражнения помогают СДВГэшникам сосредоточиться. Одни СДВГэшники физически гиперактивны – им постоянно хочется двигаться, ерзать и вообще всякой *движухи*. Другие физически вполне спокойны, но психически неустойчивы и невнимательны. Упражнения помогут и тем, и тем.

Доктор Сара говорит, что физические упражнения вызывают изменения в мозге, которые приводят к улучшению концентрации. Увеличивается количество определенных белков, таких как нейротрофический фактор головного мозга (BDNF), как полагают ученые, отвечающих за способность к собранности и сосредоточенности, а также за память. Физические упражнения, кроме того, улучшают настроение и снижают тревожность.

Когда ваше тело устало от зарядки или гимнастики, вам легче высидеть урок. Таким образом, помимо пользы для сердечно-сосудистой системы, регулярные физические упражнения напрямую благотворно влияют на мозг и настроение. Я сама видела, как некоторые молодые люди обходились без лекарств, делая гимнастику два раза в день, – обычно перед школой и прежде чем сесть за уроки.

Под упражнениями не подразумевается прогулка по кварталу. Они должны быть достаточно интенсивными: повышать частоту сердечных сокращений и дыхания и заставить вас потеть.

При этом упражнения не должны становиться *работой из-под палки*. Вы должны ждать их с нетерпением и выполнять с удовольствием. Это может быть велосипедная прогулка в красивом месте, фрисби с друзьями, пробежка по пляжу. Если вы занимаетесь любимым видом спорта после школы – это супер. Если вы к спорту, в том числе командному, равнодушны – ну так что ж, и не заставляйте себя. Лично вам достаточно получасовой тренировки? Ну и хорошо, совсем не обязательно тренироваться по три часа в команде – если, конечно, вы всего лишь хотите справиться со своим СДВГ, а не представлять страну на чемпионате мира. И кстати, будьте осторожнее, участвуя в командных видах спорта: там нередко несчастные случаи, приводящие к сотрясению мозга. Если такое *«упс!»* стряется с вами, это совершенно точно не поможет вам сосредоточиться.

И еще одна хорошая новость: когда вы регулярно выполняете физические упражнения, то гоните мощный поток крови к мозгу и запускаете сильные химические реакции, что гарантирует полноценное функционирование мозга на протяжении всей вашей жизни. У вас ведь только один мозг? Так позаботьтесь о нем.

Ваши действия

Вам нужно тренироваться, но вы не любите бегать? Чем еще вы можете заняться? Проявите творческий подход! Попробуйте установить дома батут или мини-батут или просмотрите один из миллиона онлайн-видеороликов с тренировками. Сделайте турник. Если вы любите заниматься спортом в компании, но при этом не хотите быть частью команды, попробуйте фехтование, бокс, ракетбол, сквош, квиддич, теннис, скалолазание или организуйте поход в лес. Да, и еще есть танцы.

Отдых для вашей «машины»: сон

Знаете, что происходит, когда мы не высыпаемся? Нам трудно сосредоточиваться и вспоминать что-либо. СДВГэшники, вы должны избегать всего, что затрудняет концентрацию внимания. Сон – это важно. Да, и еще это легко.

СДВГэшники в среднем спят от восьми до десяти часов в сутки. Конечно, у вас могут быть друзья, которые клянутся, что им хватает пяти или шести часов, но они либо не высыпаются и не желают в этом признаваться, либо это какие-то прямо уникальные случаи. Девять часов – вот норма.

Доктор Сара говорит, что сон является решающим фактором, когда вы пытаетесь привести свой мозг в оптимальное состояние, чтобы сосредоточиться. Мы все любим спать, но часто нам не хватает сна. Я говорила об этом многим СДВГэшникам, которые отвечали: «Мне не нужно много спать; я восстанавливаюсь всего за несколько часов».

Им кажется, что они чувствуют себя хорошо, но другие люди видят, что это не так. Кроме того, как показывают исследования, на процесс мышления влияет даже легкое недосыпание – несмотря на ваше чувство, что «все отлично». Другими словами, на самом деле вы соображаете и делаете все хуже, чем вам кажется.

И если вам нужна дополнительная мотивация, вот она: недостаток сна может вызывать прыщи! Фу!

Важно не только спать достаточное количество часов, значение имеет и качество сна. (См. советы в разделе «Ваши действия».) Если вы спите положенное количество часов, но тем не менее чувствуете усталость, скажите об этом родителям или врачу. У некоторых СДВГэшников есть проблемы с дыханием ночью (апноэ сна) или сложности с настроением (тревога или депрессия), которые могут ухудшать качество сна. К сожалению, у СДВГэшников, похоже, выше риск возникновения проблем со сном, чем у подростков без СДВГ.

Это нормально – расслабляться в постели с книгой, под музыку или под телешоу, но сильно не зачитывайтесь и не засматривайтесь: вам необходим достаточно продолжительный сон, чтобы к утру ум был свеж и готов к новому дню. Если вам и нужно что-то подсократить в вашем жизненном графике, то это точно не сон.

Если вам не удастся поспать вволю, по крайней мере увеличьте вашу обычную продолжительность сна. Если вы спите шесть часов, стремитесь к шести с половиной или семи часам. Даже эта небольшая разница поможет вам. Выделить же на сон еще целых два часа может казаться невероятно сложным делом, и многие СДВГэшники даже не хотят и пробовать. А зря. Попробовать стоит. Трудно, конечно, если вы привыкли ложиться спать в полночь, вдруг начать укладываться в 10 вечера. Но если переходить к более раннему времени отхода ко сну постепенно, то вполне может получиться.

Помимо внешних помех, есть проблемы со здоровьем, которые в некоторой степени могут влиять на качество сна, при этом вы можете не осознавать, что они у вас есть. Некоторые люди страдают множественными мини-пробуждениями в течение часа и даже не знают об этом. Если вы храпите (вы можете не слышать свой храп, зато члены вашей семьи точно в курсе), это один из признаков того, что у вас может быть апноэ сна (хотя у многих храпунов апноэ нет). Физический дискомфорт во время сна также может будить вас.

Ваши действия

- Пусть сон станет для вас важным делом. Поймите, что это же лучше, если вы будете больше спать, и постарайтесь так планировать свой график, чтобы сделать это возможным.

- По крайней мере за час до сна – никаких контактов с гаджетами (если сможете), и, конечно, никаких гаджетов ночью в постели. Выключите телефон.

- За один-два часа до сна переключите в комнате освещение на слабое (40 Вт или меньше). Проснувшись, подставьте лицо солнечному свету. Это полезно! И еще приятно.

- Сделайте спальню местом только для сна. Уроками или другими делами занимайтесь в другой комнате. Тогда, когда вы будете входить в спальню, ваше тело будет тянуть ко сну, а не к посторонним делам.

- Пусть в комнате будет тихо и темно. Затемняющие шторы или полумрак помогают настроиться на сон; все источники света (мониторы, цифровые часы) лучше прикрыть какой-нибудь черной тканью. Беруши тоже могут помочь (хотя к ним надо привыкнуть).

- Старайтесь ложиться и вставать примерно в одно и то же время. Подольше поспать в выходные заманчиво, но из-за этого вам потом будет трудно заснуть в привычное время, и вы собьете себе весь график.

- Дневной сон пусть будет коротким. Иначе вы не заснете ночью.

Сделка со стрессом

Дома нас часто *колбасит*, когда мы понимаем, что у нас слишком много дел. Когда трудно сосредоточиться на чем-то одном, это погружает большинство из нас в плохое настроение, поэтому даже самый невинный разговор с родителями или друзьями может вывести из себя.

СДВГэшники часто жалуются, что они напряжены. Это, наверное, самая большая эмоциональная проблема, с которой они сталкиваются. К сожалению, стресс может перерасти в серьезную депрессию и тревогу, как у мальчиков, так и у девочек СДВГэшников. Справиться с трудным домашним заданием – это уже работа на полный день, а обязательства перед спортивной командой? А робототехника? И когда, спрашивается, отдыхать?

А отдыхать надо. Поэтому подумайте, как разумнее спланировать свое время. В следующей главе дается много рекомендаций по поводу того, как управлять временем. Чем лучше вы будете это делать, тем меньше стресса будет в вашей жизни. Умение контролировать СДВГ значительно снижает нервное напряжение. Мы поможем вам этому научиться.

Работать усердно, играть изо всех сил

Чтобы управлять СДВГ, нужно для начала навести баланс ума и тела. Если вы упорно работаете, отдыхать нужно так, чтобы силы восстанавливались. И выкладывайтесь по полной! Если вы работаете, то работайте с полной отдачей. Если играете, играйте с ней же. Не путайте и не мешайте одно с другим. Сначала первое, потом второе. И все одинаково важно.

На уроках, как и во многих других ситуациях (например, при занятиях музыкой), требуются сосредоточенность и усердие. Независимо от того, читаете ли вы, конспектируете или делаете домашнее задание, вы тратите много ресурсов мозга на выполнение этих задач. Когда вы работаете, вам нужно позаботиться о создании обстановки, которая помогала бы сосредоточиться.

Важно давать себе время для восстановления сил и энергии. Мы не можем работать все время, так ведь? Необходимо уравнивать труд и отдых, работу и игру, чтобы оставаться счастливыми и готовыми к следующему дню. Когда надо, можно отложить все дела и просто выйти из дома, чтобы порадоваться солнцу и друзьям! И не надо чувствовать себя виноватым – совсем без перерывов и пауз нельзя, без них не сделать большую работу.

Но важно не дать паузе затянуться. Если вы *любите* какую-то компьютерную игру так, что, начав играть, уже не можете потом оторваться, то сесть поиграть в перерыве между работой будет плохой идеей. Однако если вы долго и упорно работали и уверены, что игра вас не затянет, – не отказывайте себе в этом удовольствии и награде. Физическая активность, например серия отжиманий или приседаний или даже просто прогулка – тоже хорошая идея для паузы. И конечно, ваши перерывы должны быть намного короче, чем рабочее время.

Давайте послушаем СДВГэшников

Шестнадцатилетний Кевин любил видеоигры. Он мог часами сидеть за игровой приставкой, не замечая, как проходит время, забывая есть или пить. Не удивительно, что его оценки стали хуже, а вес увеличился – ведь он проводил все свободное время перед монитором. Он уверял родителей и себя, что игры нужны ему, чтобы «расслабиться и повеселиться». На приеме у доктора Сары она и Кевин сложили все часы, которые он проводил за видеоиграми: около пяти часов каждый будний день и почти восемь – каждый выходной день. В общей сложности 41 час в неделю, 177 часов в месяц и 2132 часа в год! (Доктор Сара отмечает, что эти показатели не являются чем-то необычным среди СДВГэшников, которых она лечит.) И Кевин не мог перестать думать о своих играх. Его родители очень за него беспокоились и постоянно просили его прекратить играть. Кевин же и доктор Сара сначала не могли прийти к компромиссу, сколько часов можно тратить на видеоигры, но в конце концов они условились, что Кевин будет играть «помногу» только по выходным. Его родители пообещали, что в выходные дадут ему возможность сидеть с приставкой, сколько он хочет, не будут вмешиваться и не будут его за это ругать. Кевин же взял за правило по будним дням в перерывах заниматься физическими упражнениями. Он начал прыгать на батуте, затем стал совершать сначала короткие, а потом и длинные пробежки. Кевин все еще много сидел за видеоиграми, но ему нравилось, что он уже меньше от них зависел и мог заниматься чем-то другим. Кроме того, его вес пришел в норму, и таким, сильным и стройным, Кевин себе очень понравился.

Порой вы будете работать много и подолгу. Иногда – по чуть-чуть. Но сколько бы вы не работали, пока вы это делаете, отдавайте работе всего себя. Все свое внимание. Работа на минимальных затратах энергии и сделанная человеком, который поминутно отвлекается, обычно ведет к нелепым ошибкам и некачественному выполнению. И точно так же, решив, например, пообщаться с друзьями, выкиньте из головы мысли о незавершенных делах. Дела никуда не денутся, а вам нужно как следует расслабиться и переключиться.

Глава 3

Управление СДВГ

Послушайте меня, СДВГэшники. Если вы хотите побеждать с помощью СДВГ, достигать целей, быть хорошим другом, хорошим сыном или дочерью, хорошим студентом, хорошим работником, вам нужно научиться управлять своей жизнью. Никто вашу жизнь за вас не проживет, никто ее за вас не наладит. Этого не сделает мама, это не сделает папа (даже если бы и хотели). Это можете сделать только вы сами. Вы должны прилагать усилия для достижения любой цели, большой или малой, которую перед собой ставите. Попасть в футбольную команду. Получить стипендию. Окончить среднюю школу – все это требует усилий. *Ваших* усилий.

- Ваш футбольный или бейсбольный тренер может вас учить, но играть будете *вы*.
- Ваш преподаватель музыки или актерского мастерства может вас учить, но играть будете *вы*. Мы тоже можем вас учить. Ну, дальше вы поняли.

В этой главе мы расскажем, как научиться организовывать себя и оставаться сосредоточенным и собранным. Выше голову! Мы говорили про *управление* СДВГ. Поищите в интернете или в любом словаре значение слова «управлять». Итак, что же это такое.

Управлять – это:

- быть ответственным за что-то или кого-то;
- вести за собой;
- добиваться своего;
- организовывать;
- справляться.

Подумайте о том, как тренер в бейсболе работает с командой. Есть много различных факторов, которые ему следует учитывать: это понимание психологии каждого игрока, умение сплотить команду, сделать так, чтобы самые разные люди, каждый со своим характером, выступали как единое целое, это настрой на сотрудничество и, конечно же, на победу.

В жизни нам тоже все это нужно.

Эта книга о победе с СДВГ. Чтобы побеждать, нужно управлять – вести за собой и нести ответственность, достигать целей и справляться.

Нам нравится разбивать большие задачи на более мелкие – так легче управлять. Поэтому так сейчас и поступим. Мы разобьем задачу *научиться управлению* на пять составляющих. Научиться:

- организовать себя;
- управлять своим временем;
- управлять своими вещами;
- управлять своими эмоциями;
- говорить о себе.

Стать организованными

Все СДВГэшники сталкиваются с одной общей проблемой: плохим умением организовать самих себя. Да-да, вы слышали это вот «Соберись!». Слышали от родителей, тренеров, друзей и учителей. Все они вам это говорили.

СДВГэшники очень склонны к неорганизованности. Когда им что-то неинтересно, им действительно очень сложно заставить себя этим заниматься, сосредоточить внимание на выполнении задачи.

Давайте начистоту. Даже просто услышав слово «*организация*», я начинаю впадать в панику. Некоторые люди организованные по своей природе. Я нет. Seriously, когда я росла, в моей комнате все было настолько вверх дном, будто там прошел торнадо. Я не могла собраться, чтобы навести и поддерживать порядок. А что это вообще такое – собраться? И что такое – порядок?

Вот смотрите.

- Спортсмены всегда знают, когда будут их тренировки и игры, где их форма (и она у них чистая), где их сумки, бутсы, щитки и многое другое.
- Рэперы записывают свои лирические идеи и стихи в дневники или книги и каждый день много и упорно репетируют, чтобы потом выглядеть *круто*, раскованно и непринужденно.
- Актеры знают расписание репетиций, учат свои реплики и просматривают текст, который будут говорить коллеги, ведь на сцене им предстоит одно общее дело.

Все это похоже на работу, которую выполняет любой человек, так? И это не просто работа одного человека. Организованность играет как за каждого члена команды по отдельности, так и за всю команду в целом. Как за одного актера, так и за всю труппу. Вы можете представить, чтобы звездный защитник футбольной команды забыл дома свои щитки и бутсы? Или опоздал на два часа на важный матч? Тогда у него и у всей команды будут большие неприятности. Как вы думаете, Леброн или Коби, Мэннинг или Брэди, Эминем или Джей Зи стали бы настолько успешными, если бы были неорганизованными? Вот-вот!

Ладно, давайте о главном. Так что значит *быть организованными*? Ищите в интернете и словарях, и вы найдете такие определения слова *организовать*, как: «*структурировать; планировать; готовить*». Если вы относитесь к пяти процентам СДВГэшников, которые *уже* организовали себя, мы рекомендуем вам начать читать главы этой книги, где говорится про игры. Мы же и еще 95 процентов СДВГэшников, живущих в состоянии тотального хаоса, останемся здесь и будем разбираться в том, что же такое организованность. Станем разбирать и раскладывать все по полочкам. Итак, вот факты.

1. Быть организованными – значит экономить время.
2. СДВГэшникам нужно больше времени на *всё* – на выполнение домашних заданий, на то, чтобы что-то выучить, на сдачу экзаменов, на работу по дому.
3. Если вы разумно распоряжаетесь временем, вы успеваете сделать больше, у вас лучше настроение, и вы чувствуете, что можете контролировать свою жизнь.
4. Способность выполнять больше дел, хорошее настроение и чувство, что *все под контролем*, делают вас счастливее!
5. Сделать больше – это победа!
6. Контролировать ситуацию – это победа!
7. Хорошее настроение – это победа!

Научиться организованности – *огромное* достижение для СДВГэшников. А меж тем, люди, это так просто! Но сначала о том, как это хорошо.

- Вы вовремя добираетесь, куда вам нужно.
- Вы добираетесь, куда вам нужно, со всем тем, что вам нужно, ничего не забыв (взятый из дома обед, телефон, документы).
- Вы знаете, что будет нужно делать, и можете запланировать время для подготовки, например, к экзамену. Вам будет легче справиться с экзаменом, если рассчитаете время правильно.
- Вы выглядите организованными и ответственными, люди чувствуют, что вам можно доверять.

Внимание, СДВГэшники! Прочтите последний пункт еще раз. *Вы выглядите организованными и ответственными, люди чувствуют, что вам можно доверять.* Это важный момент. Вы не одни живете в этом мире. И другие люди оценивают вас.

- Ваши родители замечают, когда вы стараетесь изо всех сил, а когда нет.
- Ваши друзья любят, когда вы собранны, и им не очень нравится видеть вас вялыми и разболтанными.
- Преподаватели оценивают вас, в том числе по вашим усилиям и способности вовремя включаться в учебный процесс.
- Взрослые решают, нанимать ли вас на работу (например, в качестве няни), в том числе исходя из того, кажетесь ли вы ответственными.

Почему неорганизованность – это проблема?

Можете представить, что вы забыли дома все распечатки домашней работы, которую вам сегодня сдавать? У входа в музей обнаружили, что билет остался на столе, куда вы его выложили, пока что-то искали? Что вы забыли взять обед в школу? Лично я могу. Так всегда и делала. Неорганизованность способствует стрессу! Подумайте об этом. Вспомните, как вы плакали, жаловались на то, что у вас совсем нет времени, что вы не справляетесь. Давайте разберемся: так *нет* времени, или вы просто не умеете им распоряжаться?

Когда вы неорганизованны, вы:

- часами ищете свои вещи;
- теряете вещи;
- забываете самое необходимое, когда идете сдавать экзамен;
- забываете или не успеваете подготовиться к экзамену;
- забываете или не успеваете подготовиться к уроку;
- забываете что-то сделать для семьи и друзей;
- в итоге из-за всего этого испытываете еще больший стресс;
- испытываете стресс из-за того, что ваша семья и друзья сердятся на вас, хотя вы не нарочно и вам самому плохо.

Конечно, организовать себя – это довольно тяжело, но это лучше, чем испытывать вечный стресс из-за своей несобранности.

Так, теперь вы достаточно мотивированы на то, чтобы наконец собраться? Мы покажем вам, как это сделать.

Управление своим временем

Помните начальную школу? Жизнь была такой простой. Ты только приходишь в класс со своим обедом – и всё. Учишься ты в основном во время уроков, на дом почти ничего не задают, никаких экзаменов, никаких сроков, в которые нужно уложиться, – красота!

Но когда вы переходите в среднюю школу, затем в старшие классы, а после поступаете в колледж, жизнь сильно меняется, особенно для СДВГэшников. Вы должны уметь организовать самих себя и выполнять все виды домашних заданий, причем в срок, сдавать тесты и экзамены.

Что проще: запомнить информацию о двадцати разных предметах, к которым нужно подготовиться, или запомнить лишь одно правило? Вот это правило – *записывай!* Возьми ручку и запиши. Внеси в смартфон. Блокнот – ежедневник, органайзер и функция напоминаний в телефоне не дадут тебе забыть то, что забыть нельзя.

Как вы распоряжаетесь своим временем? Куда записываете (и записываете ли вообще), что вам нужно сделать, расписание тренировок, уроков игры на фортепьяно, даты и время встреч с друзьями, вечеринок? В ваш ежедневник? А он у вас удобный? Мы рекомендуем приобрести блокнот с делением на недели – очень удобно! Советуем также купить большой настенный календарь и повесить дома, там вы и члены вашей семьи сможете отмечать и видеть, что нужно делать и когда.

До того как я стала более организованной, умение жить по графику и всюду успевать казалось мне чем-то нереальным. Моей вины в том, что я не могла вспомнить, когда мне нужно делать домашнее задание или когда состоится следующий футбольный матч, не было. Однако эта неспособность не только выставляла меня в неприглядном свете перед моим классом, друзьями и объектом влюбленности, она оттесняла меня на второй план. Как это было неприятно! Мне уже начало тошнить от всего этого, и я решила: нет, так не пойдет, надо меняться. И я изменилась!

Я никогда не пользовалась дневником в начальной школе, но в средней школе, когда я узнала о своем СДВГ, решила, что можно попробовать. Мои сверстники записывали в свои дневники домашнее задание и срок его выполнения. Они записывали время и место тренировок и кто их должен туда отвезти, папа или мама. Я же просто смотрела на пустой листок и пыталась вспомнить, что же нам задали... Ничем хорошим это не заканчивалось. А теперь у меня тоже есть дневник!

Есть такая игра, она сгодится везде: работаете ли вы над каким-то проектом или готовитесь к экзаменам, составляете ли программу вечеринки. Игра называется «Не забыть ничего», и играть в нее можно по-разному. Главное, чтобы она приносила удовольствие. Мне, например, нравится использовать разные цвета, когда я записываю, что нужно сделать: фиолетовый – для домашних заданий, зеленый – для футбольных тренировок и игр, оранжевый – для работы по дому, синий – для тусовок с друзьями.

Выберите свои любимые цвета для отмечания домашних дел и хобби. Время – ценный ресурс, используйте его с умом. Представьте: допустим, сейчас воскресный вечер и у вас впереди целая неделя. Итак, тренировка по баскетболу – в понедельник, среду и четверг; выполнение домашнего задания – по три часа каждый вечер буднего дня; работа по дому – вечер выходных. И еще есть всякие важные дела, которые необходимо сделать.

Управление своим временем – это важный навык.

Я все задания всегда выполняла намного дольше, чем любой из моих друзей. В пятнадцать или шестнадцать лет это было *невыносимо!* Сейчас я учусь в колледже, но мне по-прежнему нужно больше времени, чем другим. Но сейчас это уже не такая большая проблема. Сей-

час я гораздо меньше с ней *парюсь* – в том смысле, что я теперь знаю, как управлять временем и как управлять стрессом, я стала организованнее. Многие из моих друзей по колледжу так и не научились самоорганизации и *вылетели*. А некоторые, чтобы *не вылететь*, сейчас сидят и зубрят ночи напролет. Со своей посредственной оценкой «С» вместо «В» и «А».

Мне никогда не приходится учить что-то всю ночь перед экзаменом, я не загоняю себя в такой цейтнот, потому что привыкла делить работу на части и делать ее поэтапно. И я часто получаю более высокие оценки, чем большинство моих друзей, и испытываю меньше стресса, чем они, и чем я сама испытывала раньше. Есть те, кто организован и собран от рождения, кому не нужно прилагать к этому какие-то особые усилия – но я не из их числа.

Игра «Управляй своим временем»

1. Планируйте сроки.

Зачем: чтобы убедиться, что вы готовы к победе.

Как: запишите в ежедневнике день и час, к которому каждая задача должна быть выполнена.

2. Составьте список этих задач.

Зачем: чтобы разбить большие задачи на более мелкие, которые проще решить.

Как: пронумеруйте каждую задачу и отведите на ее решение определенное время.

3. Планируйте свою работу.

Зачем: чтобы быть готовыми сделать ее в срок.

Как: в календаре отметьте дни работы над задачей и время, которое вы планируете потратить. Если вы, например, выделили три часа на одну задачу, отметьте три одночасовых отрезка в дни, которые остались до дедлайна.

4. Составьте план очередного школьного дня.

Зачем: чтобы убедиться, что вы готовы к этому дню и ничего не забыли.

Как: дома, после завтрака, проверьте, какие учебные материалы или какие предметы вам нужно взять с собой в школу или для внешкольных занятий – учебники, конспекты, тетради, обед, кошелек, ключи, телефон – и проверьте, все ли вы положили.

5. Составьте более долгосрочный план: на неделю, месяц.

Зачем: чтобы отслеживать, что вы уже сделали и что еще предстоит.

Как: своевременно узнавайте и записывайте в ежедневник новые задания и сроки их выполнения.

6. После школы проанализируйте новые задачи, которые перед вами поставлены.

Зачем: потому что потом вы забудете. По горячим следам надежнее.

Как: внесите эти новые задачи в план и сделайте все в срок. Все просто!

7. К завтрашнему дню готовьтесь с вечера.

Зачем: чтобы не делать это утром в спешке.

Как: найдите все, что вам нужно: домашнее задание, учебники, сложите рюкзак, – чтобы утром не паниковать, не кидать вещи как попало, опаздывая, чтобы ничего не забыть.

8. Управляйте своим планом.

Зачем: чтобы справиться, если оказалось, что на выполнение задачи требуется больше времени, чем вы рассчитывали.

Как: оцените и взвесьте свои возможности. Если необходимо, дайте себе больше времени. Если же, напротив, задача оказалась легче, чем вы ожидали, и у вас освободилось время – подумайте, на что его можно потратить.

Краткий итог:

Шаг 1. Планирование сроков.

Шаг 2. Составление списка задач, которые нужно решить.

Шаг 3. Планирование своей работы.

Шаг 4. Разработка плана перед школой.

Шаг 5. Разработка плана во время учебы.

Шаг 6. Разработка плана после школы.

Шаг 7. Разработка плана перед сном.

Шаг 8. Управление планом.

Практическое упражнение

Хорошо, теперь давайте разберем, как это работает, на конкретном примере.

Представь, что сейчас пятница, время обеда. У тебя впереди еще три урока, а потом ты уезжаешь на выходные. Вау! Ты уже запланировал (запланировала) встречу с друзьями после школы! Но подожди, у тебя еще три урока!

В час дня на уроке естествознания учитель сообщил, что в следующую среду у вас будет тест, к которому нужно выучить материал главы 4 вашего учебника.

В 2 часа дня на уроке английского языка учитель сказал, чтобы вы все были готовы в понедельник обсудить роман «Убить пересмешника», который вы читали на этой неделе.

В 3 часа дня на уроке испанского вас предупредили, что в следующий вторник будет викторина по десяти новым спряжениям глаголов.

Распланируйте в дневнике свое время, имея в виду эту информацию, таким образом, чтобы вы могли подготовиться и уложиться со всеми делами в срок. Прежде чем начать работу, обратите внимание на шаги с 4 по 8.

Управление своими вещами

Вы готовите ужин в ванной комнате? Вы принимаете душ на кухне? Э-э-э... нет!

Правильно. Всему свое место. В том числе и вашим вещам. СДВГэшники, внимание! Несобранность – наше второе «я», наша с вами главная проблема, обостряется в разы, когда кругом беспорядок. Что тут можно сделать? Да не разводить его!

Этот раздел посвящен обучению тому, как управлять средой, в которой вы существуете, чтобы свести к нулю отвлекающие факторы. Любое дело занимает больше времени, если вы отвлекаетесь, не можете найти, не помните, куда положили. Кто хочет потратить на домашнюю работу хоть на минуту больше, чем нужно? Не мы. Ну так запоминайте, куда и что вы кладете! Когда вы отвлекаетесь на что-то, у вас уходит больше времени на решение задачи, а также вы начинаете думать, что другие-то делают это лучше вас, потому что справляются быстрее. Это приводит к вопросу: «Что со мной не так?» – из которого вытекает следующий вопрос: «Зачем тогда вообще все это? Не стоило и начинать». Долой пессимизм и да здравствует порядок в вещах и в мыслях!

Отвлекаться – это, в общем-то, естественно, ведь мы не роботы. Что значит отвлекаться? Это значит делать что-то, что мешает сконцентрировать внимание на выполнении задач. Дома в этом деле (чтобы как следует отвлечься) хорошо помогают социальные сети и телефон. В школе это могут быть друзья или вообще что угодно – даже пролетевшая за окном птица. А уж если это милый мальчик (милая девочка), проходящие мимо, тогда можно и вообще забыть обо всем на свете.

Так в чем же заключается проблема?

- Когда мы отвлекаемся, мы ошибаемся.
- Когда мы ошибаемся, мы испытываем от этого дополнительный стресс.
- Отвлекаясь, мы тратим время впустую.
- А время – наш самый ценный ресурс.
- Вам надо научиться использовать свое время с умом, поэтому так важно научиться *меньше отвлекаться*.

Вероятно, вы намного умнее, чем показывают ваши тесты или оценки, – почему? Когда вы отвлекаетесь, вы делаете больше ошибок.

Многие действия, такие как посещение школы и внеклассных мероприятий, тренировки, выпуск стенгазеты, требуют от вас умения спокойно сидеть и быть сосредоточенными, причем как ради вас, так и ради тех, с кем вместе вы эту работу выполняете.

Проявление внимания и уважения к тем, кто рядом, – замечательный социальный навык.

Доктор Сара говорит: чтобы стать успешным человеком с СДВГ, главное – это перейти от несфокусированного, отвлеченного сознания к сосредоточенному и сконцентрированному. Для этого нужно себе помочь. Свести к минимуму все, что вам мешает.

• **Пытаетесь работать в шумной, захламленной комнате? Это точно не сделает вас более внимательным.**

• **Пытаетесь работать, когда рядом лежит телефон, который беспрерывно подает сигналы о том, что пришла очередная смс? И на что вы надеетесь? Бросайте работу, проку все равно не будет, и садитесь читать сообщения (шутка).**

• Сидите, выпрямившись, за чистой партой, и при этом выглядите и чувствуете себя как отличник? Прекрасно! Самое то, что нужно на уроке. Очень помогает сосредоточиться.

Подумайте о том, где вчера вы делали свое домашнее задание. Вы отвлекались? На что?

Подумайте о своей комнате, какой она была сегодня утром. Она была аккуратной или в ней было все вверх дном? Вещи, окружающие вас, помогают вам сосредоточиться?

Жить становится легче, когда вы организованны. Вам проще находить все, что нужно. Вы не тратите время на поиски. У вас все всегда под рукой, и все это в хорошем состоянии.

Но опять-таки, организованность часто является вызовом для СДВГэшников. Как всякий настоящий СДВГэшник, вы можете попытаться *пробежать мимо* нудной задачи по наведению порядка в своих вещах и документах и работать, когда все кругом развалено, все постоянно ища и тут же снова теряя. Этим вы приводите все в еще больший беспорядок, и теперь уже вообще ничего не можете найти, прощайте мечты сделать все хорошо, теперь уж сделать хоть как-нибудь. Сначала вы потеряли ручку, потом тетрадь, а потом и ваши кредитные баллы. Все, никакого кредита. А задание нужно переделывать, потому что вы, отвлекаясь, собрали все ошибки, какие могли. Вы расстроены, и ваш учитель расстроен, и ваши родители, и все, кому есть до вас дело, расстроены тоже.

Да, иногда бывает и так, что вы сдали свою работу, а ваш учитель ее потерял. Но такое случается довольно редко. А почему? Да потому, что у большинства учителей есть своя система, которая позволяет им соблюдать порядок в делах и вести учет всем работам, которые были сданы на проверку, чтобы потом выставить оценки и вернуть. Вот и вам нужно то же самое. Вам нужна *система*.

Первый шаг к умению содержать в порядке свои вещи в школе – это научиться собирать рюкзак. Как именно это делать, решать вам, мы дадим несколько общих советов.

Ваши действия

• Найдите пару минут в день, чтобы выбросить весь ненужный мусор. Вы можете делать это, когда съедите свой школьный завтрак, заодно выкинете и от него коробку. А может, вам удобнее, когда вы вечером собираете рюкзак, – смотрите сами.

• Собирайте рюкзак с вечера, когда у вас есть время, а не утром, в безумной спешке заталкивая все как попало, чтобы все помялось или порвалось.

• Если вы не супермегапедант, то вряд ли достигнете такого совершенства, как цветная маркировка и складывание домашних заданий в алфавитном порядке. Хотя кто вас знает... Ну, во всяком случае вы можете разложить задания по темам или держать все домашние работы, которые нужно сделать, в одной папке, а все выполненные – в другой.

• Меняйте по необходимости ваш способ укладывать школьный рюкзак. То, что казалось сначала хорошей идеей, потом может стать неудобным.

СДВГэшники, в этом разделе мы будем играть в интересную игру, которая называется: «*организуй пространство так, чтобы ничего не терять и ничего не искать*». Ну хорошо. Может, игра не такая и интересная. Но зато наверняка полезная. И совсем не сложная. Шаг за шагом, и вы точно справитесь.

Начинаем играть

1. Выберите подходящее место.

Зачем: потому что домашние задания нельзя делать где попало.

Как: выберите тихое помещение в доме, такое, где есть дверь, которую можно закрыть. В библиотеке выбирайте тихий угол вдали от своих друзей.

2. Подготовьтесь.

Зачем: чтобы использовать время разумно, нужно убедиться, что у вас под рукой есть все необходимое.

Как: как только сядете за работу, постарайтесь оставаться на месте и сосредоточиться. Чтобы лучше настроиться на работу, подготовьте свой дневник, ежедневник, компьютер, ноутбук, калькулятор, конспекты, книги и прошлые задания.

3. Устраните отвлекающие факторы.

Зачем: чтобы сосредоточиться.

Как: поставьте рядом с собой легкие перекусы и воду, чтобы не пришлось вставать и идти за ними. Переведите в нужный режим ваши гаджеты (см. следующий раздел). Уберите все лишнее со стола, то, что вам прямо сейчас не понадобится. Повесьте на внешней стороне двери табличку «Идет учеба: не беспокоить» и закройте дверь. Окна закройте тоже.

4. Содержите ваш рабочий стол (лучше, если и всю вашу комнату тоже) в чистоте.

Зачем: чтобы члены вашей семьи стали уважительно относиться к вашему личному пространству, в первую очередь уважайте его сами.

Как: после завершения работы убирайте за собой. Вынесите весь мусор, стаканы и тарелки, в которых были напитки и еда. Сложите выполненные задания в учебную папку и положите ее в рюкзак.

5. Соберите свой рюкзак.

Зачем: чтобы убедиться, что вы взяли все, что вам завтра понадобится.

Как: собирайте рюкзак с вечера, в спокойном состоянии. Утром вы будете метаться и опаздывать и что-нибудь обязательно забудете.

Итог: убедитесь, что рабочий уголок, который вы для себя организовали, поможет вам сосредоточиться, а не наоборот. Поддерживайте в нем порядок – не для родителей, для себя самого.

Управление гаджетами

СДВГэшники, вам следует отключать свой телефон намного чаще, чем вам хотелось бы. Привыкайте к этому. *Facebook, Instagram, Twitter*, мессенджеры – никакая из этих сетей не приведет вас в колледж и потом университет, в команду, где вы хотели бы играть, не даст вам работу.

Ваши родители уже говорили (или даже кричали!) вам: «Выключи вот это все!» (когда видели, как вы делаете уроки, *сидя в телефоне*). Говорили? Кричали? И правильно делали. Девайсы были разработаны командами ученых, которые специально думали над тем, как сделать так, чтобы им, девайсам, доставалось все ваше внимание. Вы играете против команды нейропсихологов, и вы *проигрываете*. Так что просто *держитесь подальше* от этих электронных штучек.

Помните, во введении мы говорили про *контроль того, что можно контролировать?* Вот это как раз тот самый случай. Здесь все зависит только от вас. Смартфоны и прочие гаджеты мешают вам сосредоточиться? Уберите их. Просто уберите. Когда они не нужны вам в вашей работе. Да, мы знаем, что все эти устройства иногда бывают необходимы для выполнения школьных заданий: вы, например, должны посмотреть видео на *YouTube* или в режиме онлайн следить за происходящим. Но есть приложения, которые помогут вам регулировать то, как долго вы задерживаетесь на *левых* сайтах, или даже блокировать сайты, которые вам в настоящий момент не нужны. Некоторые из этих приложений автоматически закрывают окна интернета, тем самым убирая отвлекающие факторы. (Смотрите мой сайт *www.addyteen.com*, он есть в списке интернет-ресурсов.)

Доктор Сара говорит, некоторые подростки считают, что музыка помогает им сосредоточиться. Исследования показали, что некоторые виды музыки действительно способствуют этому, в том числе музыка без сильных тоновых переходов или скачков громкости, а также чистый инструментал. А вот песни, особенно такие, которым хочется подпевать, как правило, отвлекают больше, чем это кажется большинству подростков. Если вы хотите их послушать, сделайте это перед занятиями, доставьте себе удовольствие, почувствуйте себя счастливыми. А затем выключите!

Управление своими эмоциями

Мы бываем расстроены, и у нас случаются кризисы. Как у всех. Как мы справляемся с этими состояниями?

Эмоциями нужно управлять, иначе они будут управлять вами. Важно знать, как и когда себе нужно дать разрядку. Если вы взвинчены, напряжены, вы должны уметь совладать с собой. Конечно же, сказать легко, а вот сделать... Бывают моменты, особенно если вы сильно *на взводе*, когда может показаться, что ваши чувства неуправляемы, что вы здесь бессильны.

В главе 1 мы отмечали, что некоторые СДВГэшники импульсивны и действуют не подумав. Да, мы более импульсивны, чем люди без СДВГ. Это значит, что мы слишком часто реагируем на ситуацию *слишком быстро*, впадая в гнев, подавленность, тревогу, вместо того чтобы спокойно подумать и проанализировать происходящее. Эмоции могут мешать нам справиться с проблемой, сосредоточившись на способах, которыми она может быть решена. Так, например, некоторые СДВГэшники очень легко раздражаются и, вместо того чтобы подойти к делу рационально и взвешенно, скажем, принять помощь, могут вспылить и все еще больше усложнить и запутать. Это неконструктивно. Например, когда я чувствую себя перегруженной, когда навалилось слишком много дел сразу, я могу запаниковать и решить, что не способна ответить на вызов, что *я не справляюсь*. Нам, СДВГэшникам, просто необходимо учиться тому, чтобы держать свои чувства под контролем.

На протяжении многих лет я следую простому правилу: *признай, пойми, разряди*.

8. Признай: обратите внимание, *как и когда* вы начинаете расстраиваться. Где вы? С кем вы в этот момент? Что спровоцировало в вас эти чувства? Вы голодны? Устали? Вы можете сами не отдавать себе отчет в том, что выбиты из колеи, на это могут обратить ваше внимание другие люди. Поверьте им. *Признайте* свое состояние. И тогда вы сможете принять меры к тому, чтобы *не взорваться*.

9. Пойми: что именно вы чувствуете? Это важно – назвать и обозначить свои эмоции, чтобы в них не заплутать и не утонуть. Мы часто одновременно чувствуем много всего, поэтому важно разобраться, что же в нас говорит: гнев? страх? стыд? отчаяние? Сами толком не понимаете, как назвать то, что чувствуете, – называйте, как хотите. Скажите, что вы чувствуете себя «странно» или «паршиво», – так тоже хорошо. Обозначьте свое состояние как умеете.

10. Разряди: это означает «предотврати взрыв». Как только вы определили, чем же вызвано ваше эмоциональное состояние, а также разобрались, что именно вы чувствуете, сосредоточьтесь на том, что вы *можете* контролировать. И постарайтесь успокоиться. Если вы голодны, съешьте что-нибудь. Если устали, сделайте перерыв, прогуляйтесь, послушайте музыку. Если есть человек, из-за которого вы постоянно расстраиваетесь, спросите себя, почему так происходит. Он в чем-то не прав? Он задевает вас за больное? Что не так – с ним или с вами? Помолчите какое-то время, чтобы проанализировать ситуацию, действия – свои и других людей. Помните, что всегда легко указать на кого-то пальцем и обвинить во всех своих бедах. Сложнее пересмотреть собственное поведение.

Доктор Сара говорит, что мозг состоит из двух половинок: эмоциональной и рациональной, «мыслящей». Есть методы, которые позволяют воздействовать на обе эти половинки, и есть способы помочь той из них, которая в этом сильнее нуждается. Представьте, что эмоции и разум перетягивают канат в вашей голове. Хватитесь за тот конец, за который тянет разум, и тяните вместе с ним. Это возможно.

Давайте позволим этим трем принципам работать в вашей жизни. Следующая игра поможет научиться управлять своими эмоциями и снижать уровень стресса.

Игра «Справься со своими чувствами»

1. Признайте, что что-то не так.

Зачем: чтобы научиться устанавливать контакт со своими эмоциями.

Как: когда вы расстроены и не понимаете, что вас беспокоит, сделайте перерыв и просто признайтесь себе, что что-то идет неправильно.

2. Поймите, что именно вы чувствуете.

Зачем: чтобы вы могли этими чувствами управлять.

Как: определите и обозначьте различные эмоции, которые вы испытываете, не мешайте все до кучи. Индивидуально все обозначьте – как умеете. Например, мои любимые слова, когда речь идет о том, что я чувствую, – это «странно», «паршиво» и «круто».

3. Поймите, что запускает в вас эти эмоции.

Зачем: чтобы найти причину. Кнопку. Спусковой крючок. Если подобная ситуация повторится, вы будете к ней готовы и, возможно, сумеете сказать своим чувствам «стоп!».

Как: расслабьтесь и подумайте, что вынудило вас испытать эти эмоции. Постарайтесь припомнить, что происходило с вами в последнее время, что могло стать причиной.

4. Разрядите – *отпустите момент*.

Зачем: чтобы контролировать происходящее *здесь и сейчас*.

Как: сосредоточьтесь только на том, что вы можете контролировать в данную минуту, а не в прошлом или будущем. Не тратьте время и энергию на то, что вы контролировать *не* можете.

5. Проанализируйте ситуацию.

Зачем: чтобы отступить на шаг назад и с расстояния увидеть общую картину.

Как: подумайте о том, что происходит. Вы недовольны собой или кем-то? Рассмотрите ситуацию с двух сторон – своей и других людей.

6. Выражайте свои эмоции.

Зачем: чтобы выявить глубоко скрытые чувства, которые управляют вами.

Как: выразите свои эмоции здоровым и безопасным способом, а затем отстранитесь от ситуации и побудьте некоторое время наедине с собой.

- Пойдите прогуляйтесь.
- Послушайте музыку.
- Примите душ.
- Спокойно все обдумайте.
- Посчитайте в обратном порядке: от десяти до одного.
- Не настаивайте на том, чтобы последнее слово было за вами.
- Покиньте маленькое помещение, выйдите на простор.

7. Пересмотреть и повторить.

Зачем: чтобы решить проблему, которая вызвала в вас эти эмоции.

Как: вернитесь к ситуации, когда будете спокойны и сосредоточены. Энергично проговорите:

Я чувствую, когда ты говоришь мне.

заставляет меня чувствовать.

Я сделаю это, лучше мы поговорим в следующий раз о.

Доктор Сара говорит, что многие люди с СДВГ легко становятся тревожными. Ваш мозг видит задачи, которые нужно решить, видит, как их много, видит, как вы реагируете, и впадает в ступор. Вспомните чувство, которое вы испытываете, когда возвращаетесь после каникул и на вас наваливается гора всяких дел. Вам надо сделать так много всего и сразу. Люди нервничают, когда думают о вещах, которые нужно сделать в будущем. Они не нервничают по поводу настоящего. Того, что происходит здесь и сейчас. Вот здесь и сейчас и оставайтесь. Оставайтесь в этом моменте, в настоящем. Здесь спокойно.

Говорите о себе

Я думаю, что способность говорить о себе – это самый важный навык, который нужно освоить СДВГэшникам. Это как свободный бросок в баскетболе. Приступайте! Прямо сейчас у вас есть площадка, вас никто не блокирует, и у вас достаточно времени, чтобы подготовиться. СДВГэшникам особенно важно научиться говорить о своих потребностях, потому что нам часто нужна дополнительная поддержка. Если вы не решаетесь попросить о помощи, потому что у других, как вам кажется, все в порядке, подумайте вот о чем: если во время тренировки футболисту на поле нужна помощь игроков защиты, разве он побоится сказать об этом тренеру лишь потому, что другому футболисту, рядом, эта помощь не нужна? Да нет же, он скажет. На то это и тренировка. На то это и футбол.

Как и у этого футболиста, у нас может возникнуть ситуация, когда будет необходима поддержка. Например, нам трудно одновременно конспектировать и слушать лекцию. Другим нормально, а нам нет. И что, мы не можем об этом сказать? С чего бы это? Можем и должны, это покажет нашу заинтересованность – ведь мы же хотим усвоить материал, не пропустить ничего важного. Кто-то успевает, а мы нет, мы что-то прослушали и хотим, чтобы для нас повторили. Все в порядке, обычная рабочая ситуация.

Сказать, чего вы хотите, учителю, тренеру, родителям или друзьям – это единственный способ получить то, что вам нужно. Никто не может читать чужие мысли; вам нужно говорить, чтобы вас услышали.

Защищать себя – это навык, которому я научилась после того, как мне поставили диагноз СДВГ. Я научилась говорить о том, что мне нужно (как и о том, что *не* нужно, например, я могу вежливо сказать, чтобы выключили музыку, пока я занимаюсь). Я спокойно могу попросить у учителя конспекты до начала урока, хотя раньше для меня это было большой проблемой.

До этого мы говорили в основном об учебе, но учебной жизнь СДВГэшника не заканчивается. В следующей главе разговор пойдет о том, как приспособиться жить с этим синдромом дома.

Глава 4

СДВГ дома

СДВГэшники, наличие нашего с вами синдрома дает о себе знать не только в процессе обучения, при сдаче тестов и экзаменов (глава 5 будет посвящена этой части вашей жизни). Мыслительные процессы при СДВГ влияют и на вашу домашнюю жизнь тоже. Эти проблемы не уходят сразу прочь, когда вы приходите домой и закрываете за собой дверь, они заходят следом. Эта глава посвящена управлению СДВГ в домашней обстановке – где у вас тоже есть обязанности, и есть надзорная инстанция – ваши родители.

Справляться с обязанностями

Кто ж не знает, какой беспорядок может быть у СДВГэшника в комнате. А родители еще хотят, чтобы он убирался не только у себя, но и во всем доме, и выполнял другую работу по хозяйству.

Слышали выражение: «Работа закаляет характер»? Вот! И многие родители его тоже слышали! И желают воспитывать своего СДВГэшника трудом, а он и так не знает, как ему справиться: школа, репетиции с музыкальной группой, футбольные тренировки, репетитор по математике, а тут еще надо гулять с собакой и убираться в комнате! Ну вот когда, ночью разве что. Наши родители дают нам задания. Наши тренеры и учителя музыки дают нам задания. Режиссер спектакля, ведь мы еще и играем в школьном театре, дает нам задания. Список может быть продолжен.

Дома мы должны не только убираться в своей комнате, нам могут поручить нянчиться с младшими братьями и сестрами, выгружать посуду из посудомоечной машины, пылесосить ковры, выносить мусор...

Как быть бедному СДВГэшнику? А вот как. Начните думать о своей семье как о команде и о себе – как об игроке этой команды. У каждого члена команды есть свои обязанности на поле. В футболе вратарь, защитник, полузащитники и нападающие проходят индивидуальную подготовку, чтобы выполнять каждый свою функцию, но при этом каждый игрок вносит вклад в общее дело. Если вы стоите на воротах или, напротив, ворота атакуете, вы же не хотите подвести свою команду, верно? Ситуация в семье ничем не отличается.

Многие СДВГэшники считают, что справиться с учебой или работой легче, чем с домашними делами. Родителям такое иногда бывает трудно понять. Они рассуждают примерно так: «Уж наверное вынести мусор не сложнее, чем бить по воротам. Ну вы только посмотрите: опять не вынес. Да он просто лентяй!» Но мы-то знаем, что между школой и домом большая разница. В школе выстроена сложная структура, в которую мы волей-неволей вписаны, живем по ее правилам; дома все более свободно. Да, в принципе нам *не трудно* вынести мусор, но у нас же нет *расписания выноса мусора*. Вот расписание тренировок есть, на него мы ориентируемся, а мусор... Ну, скажем так: с мусором у нас есть некоторая свобода действий. Если можно сегодня не вынести – мы и не вынесем. И завтра тоже. С комнатой все то же самое: да, ее нужно убирать, но кто сказал, что прямо сейчас или во вторник в половине первого? У нас нет расписания, нет графика, нет инструкций. И вообще зачем ее убирать, она еще очень даже ничего. Вот будет *настоящий беспорядок*, тогда и уберу... А пока еще все хорошо, жить можно... И так далее по списку.

Взгляните правде в глаза: выполнение домашней работы отличается от выполнения школьных заданий.

- В школе выстроена структура: для начала, там есть расписание занятий.
- Домашнее задание нужно сделать к строго определенной дате.
- Мы проходим тесты в четко определенные дни и часы.
- Наши школьные занятия начинаются и заканчиваются в одно и то же время.
- Роли четко определены: вы – ученик; она или он – учитель.

Помните, как СДВГэшник вы склонны к беспорядку, это ваш способ жить, а любая четко регламентированная деятельность упорядочивает. Когда вы идете в школу, звонит звонок, и это автоматически направляет вас в математический класс, где занятия математикой становятся главными для вашего мозга. Если вы никуда не пойдете, если останетесь стоять в коридоре, то будете чувствовать себя нелепо, так? Если вы пришли на урок математики и не занимаетесь математикой (хотя все занимаются), это тоже довольно странно. А дома? Дома все

предоставлены сами себе и у каждого карт-бланш. Никто, и вы в том числе, не привязаны к жесткому графику, а потому вольны сделать то-то и то-то, когда наконец соберетесь, и главный вопрос: «Когда же наступит это *когда?*» Даже если вы установите сигнал будильника, напоминающий, что пора освободить посудомоечную машину, ничто не мешает вам впасть в интернетную кому, открыв, например, *Instagram*. Так что давайте-ка учиться дома действовать так, будто и тут все тоже жестко регламентировано. Это не так страшно, как может показаться.

Расти с СДВГ – это вызов, но у меня отличная команда. Мои мама и папа действительно поддерживают меня и не сравнивают с другими детьми, у которых нет проблем с обучением. Мне повезло, но это не значит, что мой дом никогда не был полем битвы. Я много кричала, когда родители говорили мне, что я неорганизованная и сама виновата во всем том, к чему моя неорганизованность приводит. Неумение собраться было причиной моих проблем, и это приводило к конфликтам с теми, кого я любила, кто пытался мне помочь. Я должна была это исправить – и я это сделала! И вы тоже сможете.

Давайте начинать игру. Домашние дела – это ваша ответственность. Принятие обязанностей – это первый шаг к их выполнению. Доктору Саре встречаются СДВГэшники, которые принимают свои обязанности кто в большей степени, кто – в меньшей. Одни считают, что это совершенно нормально – делать какие-то домашние дела или участвовать в обязательных совместных с семьей мероприятиях, посещать родственников, например. Другие же стоят на том, что у них хватает работы в школе и на дом не остается ни времени, ни сил, и не желают они из-под палки идти, например, в гости.

Когда вы не хотите брать на себя ответственность, вам труднее заставить себя что-то делать. На баскетбольной или футбольной тренировке вы выполняете бесконечные упражнения – вы же член команды. Все делают, и вы делаете. Так вот, ваша семья – это ваша команда; вам нужно поддерживать ее. Все члены семьи что-то делают по дому, с чего бы вам отлынивать? Чем вы лучше остальных?

В спорте иногда необходимо договориться о перерыве, например, когда вы травмированы и не можете делать упражнения. Но если вы постоянно пропускаете тренировки, ваш тренер будет недоволен. То же самое происходит и дома. Если вы чувствуете, что не можете выполнять свои домашние обязанности, не надо их просто игнорировать, поговорите с членами своей семьи и обсудите, каким образом вы можете помогать, при этом не делая то, что вы делать не можете или же сильно не хотите. Вы терпеть не можете выносить мусор? Возможно, вместо этого вам стоит попробовать полоть клумбы в саду. Но честно вносить свой вклад в общие домашние дела, что бы это ни было, – важная часть взросления. Кроме того, вам нужно привыкать выполнять задания, которые вам не нравятся. В жизни пригодится, жизнь – она такая.

Конечно, выполнять все свои обязанности бывает очень трудно, но такие инструменты, как большой ежедневник или смартфон, помогут вам организовывать себя, напомнят, когда пора начинать и завершать работу.

Наш метод заключается в том, чтобы выработать к домашним обязанностям такое же отношение, как и к школьным. Давайте вспомним игру «Управляй своим временем» из главы 3 и применим ее принципы к управлению работой по дому.

Игра «Управляй работой по дому»

1. Планируйте сроки.

Зачем: чтобы убедиться, что вы выполняете свою работу по дому тогда, когда это необходимо вашей домашней команде (вашей семье).

Как: отметьте в своем ежедневнике дату и время для всех домашних дел.

2. Составьте список этих дел.

Зачем: чтобы разбить большие дела на более мелкие и легкие, с ними проще справиться.

Как: пронумеруйте каждое дело и прикиньте, сколько оно потребует времени. Планируйте время с запасом.

3. Составьте график.

Зачем: чтобы знать и помнить, когда и что вам делать.

Как: в ежедневнике отметьте по часу для работы над каждым делом. Если вы, допустим, выделили два часа на одно дело, отметьте два одночасовых отрезка в дни, предшествующие той дате, к которой вы эту работу должны закончить.

4. Работайте над своим графиком до школы.

Зачем: чтобы, если что-то можно сделать до того, как вы уйдете на занятия, это было бы сделано.

Как: после завтрака потратьте двадцать минут на то, чтобы постирать какие-то вещи, сложить одежду или заправить кровать. В списке отметьте выполненные дела.

5. Работайте над своим графиком после школы.

Зачем: чтобы в него к концу дня уложиться.

Как: просмотрите свой ежедневник и отметьте часовые отрезки, которые вы выделили себе под домашние дела. Поработайте часок. Посмотрите: вы успеваете? Может, вам нужно еще время?

Помните, что, хотя у вас много дел по дому и со всеми лучше бы управиться, вы не должны забывать и о других своих обязанностях. Они не менее важны, чем та домашняя работа, которую хочет от вас ваша семья. Ежедневник поможет спланировать все таким образом, чтобы и родители остались довольны тем, как вы хозяйствуете, и вы бы успели сделать все то, что должны были сделать помимо выполнения домашних обязанностей.

Подумайте об этом

Когда мы забываем выполнить домашнее задание или приходим на экзамен не подготовившись, у этого обычно бывают последствия. Нам ставят плохие оценки. Когда мы забываем спортивную экипировку или плохо работаем во время тренировки, нас отстраняют от участия в соревнованиях. Последствия наших действий часто ведут к неприятностям и конфликтам. Так почему дома должно быть иначе?

Действительно, хуже некуда, когда мы упускаем из виду, что должны были сделать в течение дня. Мы подставляем свою домашнюю команду. Мы мотаем ей нервы. Если вы выполняете свою работу в последнюю минуту, ваша семья должна терпеть раздраженного, невыспавшегося СДВГэшника. И при этом СДВГэшник может усугублять проблему, крича и обвиняя членов семьи в том, что работа была сделана поздно потому, что у него и так куча дел, а тут еще чертова посудомоечная машина, как будто никто другой не может достать эту чертову посуду! И, возможно, чертову посуду никто не может за вас достать за последний месяц уже двадцатый раз. В конечном счете наше поведение влияет не только на нас, но и на всю команду – на всю нашу семью. Если вы будете помнить, что ваши действия (или бездействие) создают последствия для многих, то, скорее всего, сможете сделать над собой усилие и собраться.

Вы можете управлять тем, чем можно управлять, но вы не можете управлять тем, какое количество дел вам поручат. Зато вы можете, прежде чем сказать: «ОК, сделаю», то есть взять на себя обязательство, сказать «Нет, я не смогу», обсудить с близкими этот вопрос и принять на себя ровно столько, сколько вы сможете вывезти.

Предотвращение прокрастинации

Вы знаете, что означает это красивое слово? Можно сказать проще: это когда вы говорите себе: «Никогда не делай сегодня то, что можно сделать завтра», и так каждый день. Психологи считают такое поведение серьезной проблемой, иначе не придумали бы для него специальный научный термин.

Итак: прокрастинация – это склонность:

- выполнять менее важные задачи, которые могут подождать, вместо того чтобы заняться тем, что ждать не может;
- отдавать предпочтение развлечениям и легким делам и постоянно откладывать на потом выполнение трудных и менее приятных;
- откладывать на потом выполнение рутинной работы.

Родной дом – это просто райское место для прокрастинатора. Здесь всегда найдется чем заняться, если не хочется заниматься работой по этому дому – это раз. У домашних работ нет четкого срока их выполнения, можно откладывать до бесконечности – это два. Итак, чем мыть посуду, мы можем пойти на кухню и что-нибудь съесть. Потом съесть что-нибудь еще. А потом еще. Мы можем пойти в ванную и бесконечно долго приводить себя в порядок. Мы можем валяться на кровати с девайсом и заходить во все социальные сети. Есть *очень* много всего, что мы можем делать дома, – *кроме* нашей работы по дому!

Внимание, СДВГэшники: в вашей жизни не так уж много времени, чтобы откладывать дела. Нечестно? Привыкайте. В жизни *никогда* не будет столько времени, чтобы можно было тянуть с выполнением важных дел. Вы должны научиться делать их *своевременно*.

Подумайте об этом

Да, многие откладывают работу, которую они предпочли бы вообще не делать, выбирая вместо нее развлечения. Дом может быть суровым испытанием для СДВГ-эшников – в нем так много отвлекающих факторов и нет четкого графика выполнения обязанностей. Мозги СДВГэшников устроены таким образом, что подталкивают к тому, что больше всего интересует нас в данный момент. Если мозг ищет веселья или расслабления, а у нас есть домашнее задание по химии, которое надо сделать «когда-нибудь сегодня», то, как правило, в битве чувства долга с желанием развлекаться выигрывает последнее. Но! Вы же прекрасно понимаете, что не правы. Вас мучит совесть. Вам тревожно. Вы будете в тревоге до тех пор, пока не займетесь наконец делом. Проблемы, связанные с прокрастинацией, очевидны: все заканчивается тем, что вы копите стресс и делаете свою работу поздно или плохо, или не делаете вообще.

Почему мы медлим?

Во-первых, ответьте честно: в глубине души вам нравится откладывать дела на потом? Вы можете долго делать то, что вам интересно, оставив совсем немного времени на всякую скуку. Много развлечений и немного скукоты. Кому бы такое не понравилось?

Теперь ответьте на следующий вопрос: прокрастинация идет вам на пользу? Ну, некоторый стресс вы, конечно, испытываете, когда тянете до последнего. Но, когда времени осталось уже в обрез, вы мобилизуетесь и решительно беретесь за дело, и когда наконец завершаете работу, то чувствуете себя отлично, отчасти потому, что гормоны стресса поднимают уровень сахара в крови и вызывают эффекты, которые на какое-то позволяют вам ощутить прилив сил. Вау! Блеск! Разве это не замечательно, когда у вас ушел всего час, чтобы сделать то, на что другим потребовалась бы целая неделя?

Так что ваши мысли насчет прокрастинации могут быть противоречивыми. Вы как будто и понимаете, что неправы, но вы же и подсознательно хотите адреналина и приятного чувства превосходства.

Давайте послушаем СДВГэшников

У шестнадцатилетней Андреа была *огромная* проблема с прокрастинацией. Когда ее спросили, откладывает ли она работу на потом, она рассмеялась: «Да, всегда так делаю!» – а ее родители закатили глаза. Андреа сказала, что хотела бы научиться все делать *как полагается*, но тут же и призналась, что на самом деле ей *нравится*, когда за короткое время ей удастся справиться с большим объемом работы. «Всем остальным нужно две недели, чтобы написать статью на десять листов, а мне хватает пары часов!» В некотором смысле благодаря этому своему умению она чувствовала себя великолепно – но это тогда, когда работа уже была сделана. Пока же Андреа тянула, она ощущала панику от того, что у нее остается *только пара часов*. К тому же Андреа самокритично согласилась с тем, что, хотя ее статья получилась довольно приличной, можно было написать и получше. После небольшого обсуждения она признала, что ей нравилось писать статью за два часа, потому что в это время она чувствовала себя *настоящему* сосредоточенной, но вместе с тем она понимает, что было бы намного лучше, если бы она не откладывала, написала статью за два часа, так здорово, как она это умеет, а потом вернулась бы к этой статье, чтобы ее отредактировать.

В конце концов Андреа решила попробовать именно так впредь и поступать. И что же? Ее оценки стали выше, она почувствовала себя намного более уверенной. И больше никаких закатываний глаз ее родителями!

Если вы находите некоторое удовольствие в вашей прокрастинации, то в чем проблема? Ни в чем – если вы и в самом деле уникальны и справитесь за минуту там, где другому нужен час. Но! *Тянуть и откладывать* может войти в привычку, и когда-нибудь вы обнаружите, что справляетесь не со всем. Или – да вы вообще не справляетесь! Вы же хотите быть успешными, так? Хотите достичь своих целей? Как вы думаете, великие художники, бизнесмены, спортсмены, ученые, которыми вы восхищаетесь, откладывали работу на потом? Посмотрим правде в лицо: многие из них трудились как у станка, четко по графику, никакого отставания от плана, никакого вольного божьего обращения со временем. Скажите себе, что вы действительно, на самом деле, хотите хорошо делать работу, и вы действительно, на самом деле, не хотите испытывать стресс из-за того, что тянули до последнего, а потом с места в разбег взяли ударный темп.

Как перестать откладывать дела на потом

Соберитесь, СДВГэшники! Признайте, что прокрастинация не будет работать на вас и не поможет достичь ваших жизненных целей. Чтобы помочь выбраться из этой ямы, мы расскажем три основных способа, как можно справиться с привычкой *тянуть до последнего*.

1. Устраните отвлекающие факторы.
2. Возьмите под жесткий контроль отвлекающий фактор номер один – ваши девайсы.
3. Разбивайте большие задачи на более мелкие и идите к цели небольшими шагами: шаг, потом еще один, затем еще и так далее, пока не придете.

Если вы сможете придерживаться этих правил, то даже если полностью не избавитесь от прокрастинации, то во всяком случае гарантированно уменьшите ее нежелательные последствия. Устранить отвлекающие факторы довольно просто: мы уже учили вас организовать окружающее пространство так, чтобы избавиться от всего, что отвлекает. Точно так же вы можете поступить и с прокрастинацией.

- Организуйте пространство вокруг себя так, чтобы оно помогало вам сосредоточиться, а не бездельничать.
- Выбирайте в школе или публичной библиотеке места подальше от окон и от друзей.
- Избегайте заниматься делами в кафе или других оживленных местах, там слишком много соблазнов.

Почему мне удалось проявить себя в колледже лучше, чем в школе? В колледже я буквально жила в библиотеке, где всегда тихо и я могу сосредоточиться.

Умение контролировать время, проведенное с гаджетами, – это очень важно для каждого уважающего себя прокрастинатора. Смартфоны, компьютер, игровые приставки хотят, чтобы вы принадлежали им весь, целиком. Они ненавидят конкурентов. Что сильнее: домашнее задание по химии или *Instagram*? *Instagram* победит! И это может сильно осложнить вашу жизнь. Итак...

- Выключите телефон и оставьте его на какое-то время в багажнике или уберите в шкаф.
- Используйте приложения вроде *AppDetox*, *StudyRails* или *SelfControl*, чтобы ограничить возможное количество вхождений в *Instagram* и другие соцсети или заблокировать запуск отвлекающих вас программ. Наверняка вы не хотите, чтобы родители настраивали ваши девайсы. Так сделайте это сами.

Подумайте об этом

Контроль над девайсами – оружие номер один в войне с прокрастинацией. Все, кто приходит в кабинет к доктору Саре, в один голос говорят о том, что смартфон, компьютер и прочее отвлекает как ничто другое. Что зависать с ними можно сутками, забив не то что на работу, а даже на то, чтобы попить-поесть. Если бы было можно излечиться от этой зависимости, продолжают они, страшно подумать, сколько всего они бы сделали и чего бы добились. Но девайсы так легко не сдаются, попробуй-ка расстанься с ними. Они манят, они вытягивают время, они хотели бы вытянуть его все целиком. Да, они такие. И это проблема не только СДВГэшников, подобное происходит со всеми.

Производители гаджетов вкладывают много денег в то, чтобы вы основательно подсели на их продукцию. Она суперпритягательна. Соцсети как производное девайсов тоже способны заглотить вас всего целиком. Они отрывают от дел, даже когда вы исполнены самых лучших намерений. Вы сели поработать – но тут новое сообщение в

чате. Как пройти мимо! Как оставить его без внимания! Даже если вы заставили себя сделать перерыв в игре, телефон напоминает вам, что другие-то игроки продолжают и ждут не дождутся, когда вы вернетесь. И вы не можете посмотреть только одно видео на YouTube, потому что справа от экрана всегда предлагаются новые видео, которыми вы тоже можете заинтересоваться. По сути, ваша электроника управляет вами: ваш телефон прикрикивает на вас: «Проверьте Instagram!» – и вы подчиняетесь. И что в этом хорошего?

Зачем позволять этим сущностям командовать вами? В вашей власти командовать ими. Пусть служат и знают свое место.

Добиться власти над гаджетом можно так:

- 4. Признайте, что гаджет отрывает вас от работы.*
- 3. Решите, что с этим что-то надо делать.*

Победа в любой борьбе всегда начинается с первого шага. Помните первые три шага игры «Управляй своим временем»?

Шаг 1. Планирование сроков.

Шаг 2. Составление списка задач, которые нужно решить.

Шаг 3. Планирование своей работы.

Когда вы чувствуете, что никак не можете приняться за работу, сделайте вот что.

- Составьте список всего, над чем вам нужно работать.
- Разбейте все, что вы собираетесь сделать, на мелкие части. Мы имеем в виду именно мелкие. Если речь идет о тридцати задачах по математике, которые нужно решить, то первым заданием будет подойти к столу. С этим вы точно справитесь.

• *Просто начните.* Если обнаружите, что говорите себе (или другим): «Я начну через десять минут», – значит, вы откладываете! Вместо этого приучайте себя твердым голосом говорить: «Я начинаю прямо *сейчас*, и я сделаю перерыв через десять минут» (или что-то в этом духе). Когда вы просто сосредотачиваетесь *на начале* работы, на этом мелком незначительном легко выполняемом шаге, это делает вас менее тревожными. Ведь вы думаете лишь о чем-то совсем небольшом, о таком, с чем уж точно справитесь.

• Не думайте о том, сколько часов будет длиться вся работа. Думайте о ближайших десяти минутах.

• Обратимся к формуле прокрастинации: $(10 + 2) \times 5$, – недавно разработанной популярным блоггером Мерлином Манном. По этой формуле работа делается десятиминутными рывками, за каждым из которых должен следовать двухминутный перерыв, – повторяете пять раз за час.

Вы сможете это сделать! Вы делали и более трудные вещи; это не убьет вас.

Как только вы сформируете новые хорошие привычки, то сможете следовать им так же легко, как и старым плохим привычкам.

Помните, все это нужно для того, чтобы вы смогли стать тем человеком, каким хотите стать. Подумайте, кто этот человек, какие цели перед собой ставит. Запишите, что надумаете, и разместите там, где вы делаете свою домашнюю работу. Чтобы это постоянно было у вас перед глазами. Это будет вас бодрить и мотивировать.

Разговор с родителями

Вы можете рассчитывать на понимание родителей – иногда. Но не всегда. Скажем прямо, мы, СДВГэшники, сильно испытываем их терпение, а потому оно может внезапно кончиться. Поэтому так важно пытаться поддерживать здоровые, ровные, доверительные отношения с самыми близкими людьми. Когда родители пытаются помочь, вас это может раздражать. Иногда просто потому, что они – ваши родители. Посторонние люди таких эмоций бы не вызвали. Это притом, что вам *реально* нужна помощь. Помощь может быть и не нужна, и тогда попытка вмешаться в ваши дела тоже мало радует. Родители обычно действуют из самых лучших побуждений, в том числе когда пытаются напоминать то, что мы и сами прекрасно помним, или начинают вместе с нами укладывать нашу спортивную форму или звонят нашим учителям.

Мотивы их понятны, но у нас, СДВГэшников, своя задача – становиться все более и более независимыми и самостоятельными. К тому моменту, когда мы поступаем в колледж, нам уже хорошо бы уметь со всем справляться самим. Поэтому имейте в виду следующее: стараясь не задевать чувства родителей, начинайте дистанцироваться.

- *Будьте вежливыми и слушайте родителей, не перебивайте.* Вы можете считать, что вам не нужна их помощь или советы, но позвольте им общаться с вами – если хотите иметь возможность общаться с ними. Ваши родители могут разочароваться в вас. Нужна вам помощь или нет – *берегите отношения*. Конфликт – плохая ситуация для всех сторон.

- *Будьте открытыми и спокойными.* Вы можете чувствовать, что родители пытаются заглянуть вам через плечо, контролировать каждый ваш шаг, да что там – *шпионить*, но они-то думают, что делают как лучше, что они *просто пытаются помочь*. Дайте им понять (спокойно и дружелюбно), что хорошо для вас, а что – нет. Если ваши родители ежедневно получают электронные письма от компьютеризированных школьных программ (таких как *School Loop* или *PowerSchool*), которые сообщают им, что у вас будет на следующей неделе, какие у вас оценки, сколько невыполненных заданий, не удивляйтесь, что им трудно удержаться от соблазна начать вас контролировать. Поговорите с ними. Поговорите откровенно. Скажите, если вам нужна помощь, и какая именно, скажите, что с тем-то и тем-то вы справитесь сами.

- *Освободитесь от чувства вины.* Некоторые родители, оказывая помощь, могут сформировать у вас ощущение того, что вы неудачники. «Когда я был (была) в твоём возрасте, – могут говорить они, – я был(была) гораздо более ответственным (ответственной), чем ты». Они могут дать понять, что вы должны все делать сами, и вы *слабак*, если просите о чем-то. Скажите им прямо, что вам неприятно такое слышать, что такие комментарии не помогают, а, напротив, отбивают охоту к общению, что *так нельзя*. Напомните им, что вы – это вы, не они, и им нужно принимать вас такими, какие вы есть, но они могут помочь вам стать лучшей версией самого себя.

- *Покажите им свой ежедневник.* Родители не смогут понять, насколько вы заняты, если вы не продемонстрируете им это. Если вы осознали, что у вас нет времени заниматься домашними делами, а они настаивают, покажите, как расписано ваше время.

- *Заслужите их доверие.* Если вы обманываете или вводите в заблуждение своих родителей относительно ваших дел в школе или социальной жизни, они все равно узнают правду. Если вы хотите, чтобы вам доверяли, нужно показать, что вы достойны доверия. Родители могут высказывать свое мнение насчет того, с кем вам стоит или не стоит общаться или встречаться. Они могут с опаской относиться к некоторым людям из вашей жизни; они могут не доверять вам из-за того, что вы пробовали наркотики и алкоголь, или каких-то других ваших проблем, о которых им известно. Спокойно поговорите с ними об этом, постарайтесь понять их точку зрения и поделитесь своей. Вы можете не соглашаться друг с другом, но вы не будете конфликтовать.

- *Родители несовершенны.* Вы можете быть разочарованы в своих родителях. Или, возможно, у вас хорошие отношения с одним из них, а другой вас раздражает. Может быть, ваши родители разведены, и один из них более жесткий, чем другой. И вы тоже несовершенны, так что все взаимно. Смиритесь с этим.

- *Записывайте.* Попробуйте записывать свои мысли и чувства. Это прекрасный способ донести то, что вы чувствуете, до родителей, в ситуации, когда разговор не клеится. Положите сообщение им под дверь или передайте в руки, только дождитесь подходящего момента. Вернуться к разговору, уже сообщив родителям письменно, что вы хотели до них донести, будет можно, когда все успокоится. Когда эмоции зашкаливают и все на нервах и крике, не имеет смысла продолжать общение, потому что ни одна из сторон не в состоянии услышать другую.

Что же делать СДВГэшнику?

Какие вы хотели бы иметь отношения с родителями? Если не хотите, чтобы они все были *замкнуты* на том, сделали ли вы уроки или работу по дому, подумайте о других вариантах, которые вообще никак не связаны с учебой или домашними обязанностями. Гуляйте вместе, играйте во что-нибудь. Займитесь вместе садом. Сходите на матч, спектакль, на концерт. Расписывайте вместе керамику в художественной студии, наконец. Придумайте общее дело, которое поможет вам сблизиться.

Ваши родители порой говорят вещи, которые не стоило бы говорить. Даже когда они обещают, что не будут вмешиваться в некоторые ситуации, все равно будут моменты, когда они непременно вмешаются. И иногда вы можете просто простить их за это. С другой стороны, далеко не все можно и нужно прощать. Порой вам надо быть твердым. Иногда один из родителей будет уважать ваши права, а второй их игнорировать. Словом, отношения, даже с родными папой и мамой, – это не просто. Но как без них, на кого же вам опереться в первую очередь, как не на самых близких для вас людей.

Давайте будем реалистами – сложно просить родителей о помощи, если вы совершенно не хотите помочь им сами. С той же работой по дому. Я, например, стремилась выполнять свои домашние обязанности без напоминаний. И все равно во всех случаях, когда только можно, пыталась справиться со всем сама и не просить их ни о чем. Потому что, когда я просила, они начинали поучать и давать советы, это выводило меня из себя.

Кто хочет постоянно участвовать в перетягивании каната с родителями?

Общение с папой и мамой может сильно раздражать, особенно если у вас был тяжелый день. На протяжении многих лет я училась разговаривать с родителями так, чтобы им стала понятна моя точка зрения и чтобы у них была возможность высказать свою. Это было крайне важно, особенно потому, что я всегда отличалась взбалмошностью и взрывным характером. Упс!

Однако практика выстраивания отношений с родителями оказалась невероятно полезной для меня: я научилась выражать свои мысли и чувства так, чтобы не нагнетать ситуацию.

И очень важный урок, который я усвоила в результате всего этого: *общайтесь, когда вы спокойны*.

Помните три шага AID/ПИР⁷ и эти пять пунктов:

6. Постарайтесь успокоиться, прежде чем начать обсуждать важные вопросы.
7. Постарайтесь излагать свою позицию четко и ясно.
8. Обсуждайте *одну* конкретную ситуацию.
9. Постарайтесь, чтобы ваши слова были точными, например: «Вы не слушали меня, когда я сказала, что пойду гулять с собакой в шесть часов вечера, а не в пять», – вместо: «Вы *никогда* меня не слушаете! Я же сказала, что все сделаю».
10. *Записывайте свои мысли*. Иногда с родителями сложно *говорить*. Но читать-то они умеют!

Домашние обязанности – это такой пункт, где можно разругаться так, что мало не покажется. Делиться своими чувствами и соображениями по этому вопросу иногда бывает очень непросто. Тем не менее спокойный разговор с родителями необходим. Сами того не понимая, они могут нагрузить вас сверх меры – и это нужно обсудить. Может быть и так, что вам, по крайней мере сейчас, вообще некогда выполнять какую-либо работу по дому – и это тоже можно и даже нужно обсудить, спокойно и аргументированно.

⁷ См. раздел «Управление своими эмоциями», глава 3.

Или, к примеру, такая ситуация: вы закончили ужинать и собираетесь сесть за уроки, а ваш папа включает телевизор на всю громкость. Ваша сестра приглашает в гости своих друзей. Ваша собака высунулась в окно и лает на белок. И время, которое вам необходимо для выполнения задания, вы тратите на то, чтобы призвать их всех к порядку! Делать это нужно грамотно, иначе все переругаются. Итак, пришло время для новой игры.

Игра «Объясни родителям, что тебе дома нужна тишина, чтобы заниматься»

1. Найдите время, когда и вы, и ваши родители свободны, чтобы обсудить этот вопрос.

Зачем: чтобы убедиться, что ваши папа и мама не заняты и выслушают вас внимательно, не на бегу.

Как: договоритесь с родителями пообщаться после обеда, перед тем как вы сядете за уроки или когда вернетесь домой из школы.

2. Объясните свою цель.

Зачем: чтобы убедиться, что они понимают ваши намерения и важность вашей просьбы.

Как: напрямую скажите, что вам нужно, аргументируйте: почему так важно, чтобы вам не мешали:

- «Я легко отвлекаюсь, поэтому, когда в доме шумно, я вообще не могу ни на чем сосредоточиться, создайте мне условия, в которых я смогу работать».

- «Когда я сажусь за уроки и начинаю собираться с мыслями, а кто-то рядом шумит, у меня пропадает желание заниматься».

- «После обеда, когда я делаю уроки, я стараюсь как можно реже вставать со своего места, я не хочу идти в другую комнату и просить убавить звук на телевизоре».

3. Выскажите свою просьбу.

Зачем: чтобы убедиться, что ваши родители все поняли верно.

Как: будьте конкретны «Послушай, папа/мама, ты мог (могла) бы посмотреть свое любимое шоу в другой комнате? Работающий телевизор мне мешает».

4. Обоснуйте свою просьбу.

Зачем: чтобы родители поняли, что она возникла не на пустом месте и отнестись к ней нужно с уважением.

Как: «Если я после обеда смогу позаниматься у папы в кабинете, а не в столовой, мне ничего не будет мешать, потому что там телевизор не слышно».

5. Заключайте соглашения с родителями.

Зачем: чтобы убедиться, что вы и ваши родители заодно. Вы одна команда и должны идти друг другу навстречу.

Как:

- «Ладно, пусть телевизор работает, но тогда дома я приберусь позже. Я это хотела сделать после уроков, а уроки откладываются, потому что вы смотрите свое шоу. Значит, за уроки я сяду позже, а вы не ругайтесь, что посуда не вымыта, ОК?»

Расскажите, какая поддержка вам нужна от родителей в самых разных ситуациях. Попробуйте, взяв за основу предыдущую игру, поговорить с родителями о том, что:

- вам нужен репетитор;
- вам нужно обсудить распределение домашних обязанностей;
- вы хотите, чтобы вам разрешили позже возвращаться домой;
- вам не нравится атмосфера в доме.

Помогите! Меня раздражает моя семья!

Порой всех нас раздражает наша семья. Даже самые замечательные родители иногда бывают невыносимы. Что уж говорить про братьев и сестер. Итак, ваши домашние вас *достали*. Ну что ж. К обычным подростковым проблемам со взаимоотношениями в семье, которые время от времени испытывают все наши ровесники, у нас, СДВГэшников, бонусом идут еще наши собственные. От нас требуется *еще больше* терпения (это, кстати, тоже раздражает).

Особенно нас раздражает контроль. СДВГэшники стремятся все делать по-своему, хотя справедливости ради надо заметить, это далеко не всегда наилучшее решение. Когда ваша семья хочет, чтобы вы изменили свой образ жизни, это нередко ведет к конфликтам, во время которых достается всем.

Доктор Сара говорит, есть некоторые физиологические факторы, которые объясняют, почему подростков раздражают их родители. Один из главных – элементарный недосып. Недостаток сна почти любого человека делает раздражительным, что же хотеть от СДВГэшника. Кроме того, СДВГэшники, как правило, быстрее впадают в гнев, чем обычные подростки. У этого тоже есть физиологическая предпосылка: гиперактивность тесно связана с отсутствием контроля над возникающими импульсами. Что, впрочем, не является оправданием. Вместо того чтобы взлетать до потолка по любому поводу, есть смысл помнить об этой склонности и пытаться на нее как-то воздействовать. Ведь достается не только родителям (хотя им чаще, чем кому-либо другому), достается и вашим друзьям. Только, в отличие от родителей, у друзей есть выбор. Они могут подумать: «А оно мне вообще надо?» – и начать дружить с кем-нибудь другим, не с вами.

Давайте послушаем СДВГэшников

Пятнадцатилетняя Элли считала, что ее семья – самая худшая. Хотя в глубине души она понимала, что родители желают ей добра, но порой ей хотелось, чтобы они просто оставили ее в покое. Она была умной девочкой, но абсолютно неорганизованной. Она везде и всюду опаздывала: в школу, на тренировки и, самое главное, – не успевала делать домашние задания. Члены ее семьи пытались давать ей советы, а иногда и прямые указания насчет того, как ей осваивать учебную программу. Ее мама считала: если бы дочь делала, *как ей говорят*, все было бы просто прекрасно. Но Элли не хотела делать, *как ей говорят*. Отчасти именно потому, что *ей говорят, что ей делать*. Элли просто бесило, когда мама начинала такие разговоры. А мама была очень обеспокоена: Элли училась в старшей школе, ее оценки влияли на то, попадет ли она в колледж, а маме приходилось очень много работать, чтобы иметь возможность заплатить за ее обучение.

Мама Элли сердилась, потому что дочь-СДВГэшник не прислушивалась к ее советам и не делала того, что, как считала мама, *должна* была делать. Элли сердилась потому, что, во-первых, ее усилия недооценивали. Мама требовала слишком многого. Во-вторых, Элли считала, что ее домашние задания, ее оценки – это *ее* дело, не мамы. Она считала, что мама не понимает ее и относится к ней, как к маленькой. Кроме того, Эллиная жизнь была перенасыщена: учеба, друзья, спорт, и все это помножено на проблемы возраста. Элли часто не высыпалась, что делало ее еще более раздражительной. Семейная терапия помогла Элли и ее родителям понять, где они все ошибаются. Родителям объяснили, когда они могут вмешаться в дела дочери и что-то за нее решать, а когда лучше отстраниться и позволить Элли быть самой собой. Элли же начала отдавать себе отчет в том, что она *действительно* иногда бывает раздражена без особой на то причины, и что недостаток сна ухудшает ее состояние.

Давайте проясним: вам может нравиться или не нравиться отношение к вам вашей семьи. Вы можете принимать или не принимать помощь ваших родных. Однако в любом случае вам все равно нужно учиться ладить. Как и учиться самим управлять своей жизнью и своим СДВГ. Начните с умения быть честными с самими собой.

- В семьях ссорятся. Не только из-за давления родителей и не только из-за вашей раздражительности. Часто из-за того и другого.
- В семьях есть свои вредные привычки. Часто некоторые из них укореняются так глубоко и проявляются так часто, что к ним все привыкают и перестают понимать, что это нехорошо, неправильно.
- Возможно, ваши родители плохо разбираются в воспитании. Некоторые родители вообще ничего не знают о воспитании. Они просто относятся к детям так, как в их детстве относились к ним самим. Они, может, и рады бы измениться, начать вести себя иначе, но не знают как.
- Вы – другие. Иногда *слишком* другие. Например, бывает, что чрезмерно тревожная мать, которая всего опасается и все время думает, как бы чего не вышло, воспитывает вполне спокойного, уверенного в себе и своих силах ребенка, который ничего не боится и его тянет на приключения.
- Это их работа. Ваши родители, братья и сестры пытаются защищать вас, хотя вы не ищете защиты. Прислушивайтесь к ним, потому что... потому что они могут быть правы.

Доктор Сара говорит, что СДВГ часто наследуется. Один из ваших родителей (и/или братьев и сестер) может тоже жить с этим синдромом. Иногда это хорошо для вас, потому что вам сочувствуют и во многом помогают. Иногда бывает наоборот. Ваши папа или мама, другой близкий человек думают: «Я выжил (выжила) без помощи; и ничего!» А порой родные огорчаются из-за вас, даже если вы ведете себя в точности, как они, потому что недовольны собой. Это трудно для родителей – видеть, что твой ребенок повторяет твои же ошибки. Поэтому иногда ваш родитель с СДВГ будет подталкивать и тормозить вас, потому что знает, чего не смог достичь сам и не хочет этого для вас. В любом случае ваши родители – это ваши родители; вы взяли от них хорошее, взяли и плохое, но ведь вы все равно любите друг друга, ведь так?

СДВГ дома может проявляться сильнее, чем в школе

Дома легче откладывать все на потом. Здесь много отвлекающих факторов. К тому же здесь почти никогда нет четко расписанных правил: вы выполняете свои обязанности и домашнюю работу, когда можете. Часто у членов семьи разное расписание дома: вы можете делать уроки, когда ваш брат на тренировке, а младшая сестра смотрит фильм. Если вы сердитесь на брата или родителей, то особо не церемонитесь. В школе же строгий распорядок дня: урок по предмету А в одном классе и урок по предмету Б в другом классе. В школе, когда вы смотрите на то, что делают другие, вы видите, что они сосредоточены и работают. Вы можете рассердиться на учителя, но волей-неволей будете держать себя в рамках. Вы знаете, что, если позволите себе лишнее, вам это с рук не сойдет. Именно потому, что дома вы можете расслабиться, вам не нужно расслабляться! Нехорошо испытывать терпение близких, нехорошо разбалтываться, потому что некому вас одернуть и по-настоящему призвать к порядку.

Вы говорите, что и впрямь часто злитесь на учителей? Далее мы рассмотрим этот и другие моменты. Начинайте читать следующую главу.

Глава 5

СДВГ в школе

Большинство СДВГэшников узнают о своем диагнозе в школе или из-за множества проблем, которые в школе проявляются особенно сильно. Я узнала о своем СДВГ, когда перешла в средние классы. Другие СДВГэшники обычно обнаруживают свои особенности немного позже, в старших классах.

Мы знаем, что любой СДВГэшник в средних и старших классах похож на жонглера, который одновременно должен справляться с кучей предметов сразу. Шесть или семь разных *школьных* предметов, секции, спорт, домашние задания, тесты, экзамены, проекты, внеклассная работа... Все время возникают новые отношения и новые вызовы, так много конкурирующих между собой важных дел, сроков и обязательств. И, скорее всего, вы не высыпаетесь, что еще только ухудшает ситуацию. В этой главе мы научим вас удерживать все эти шары в воздухе и не ронять их слишком часто.

Идея этой книги заключается в том, чтобы дать универсальный набор навыков, которые пригодятся везде, в том числе и в школе. Не надейтесь, что научитесь всему за один день и один прием. На овладение этими навыками от вас потребуются годы. Не переживайте, время у вас есть. Ведь вам еще только... сколько? Пятнадцать? Шестнадцать?

Особые условия: да или нет?

Внимание, СДВГэшники! У каждого из нас есть свои сильные и слабые стороны. Со слабыми нужно работать, сильными нужно пользоваться по полной. Наши сильные стороны – это, как правило, творческое, нестандартное мышление, которое проявляет себя в том числе и в поиске новых способов делать что-либо. Однако эти сильные стороны обычно не ценятся (или не оцениваются) в школе. Досадно, правда?

Большинство школ вознаграждают учеников за организованность, внимание к деталям, аккуратность, подготовленность и наблюдательность, своевременное выполнение домашней работы и сдачу заданий точно к сроку.

Нормально! Это как раз то, чем СДВГэшники похвастаться не могут. Им всему этому нужно учиться, они с этим не родились. Не бойтесь, у вас получится. Помните, что единственный способ стать лучше в каком-то деле – это усердно работать и не отвергать помощь.

Ваши тренеры говорили вам это. Ваш преподаватель музыки говорил вам это. Сейчас *мы* говорим вам это. Организованность и умение с толком тратить время нелегко освоить, поэтому нужно хорошо постараться. Вам будет нужно стараться вновь и вновь, но вы с вашей гиперактивностью, конечно же, хотите результата *прямо сейчас*, верно?

Ну что ж, кое-что можно сделать для себя и, что называется, почувствовать разницу уже сейчас. Попробуйте-ка вытребовать для себя *особые условия*.

СДВГэшники часто нуждаются в предоставлении *особых условий*⁸. Что это такое и чем они хороши или плохи?

- Особые условия являются своего рода компромиссом, на который соглашается пойти ради вас школа.
- Особые условия нужны для того, чтобы нивелировать изначально разные стартовые позиции: вашим одноклассникам без СДВГ приходится легче, чем вам, поэтому для вас может быть сделано исключение из некоторых общих для всех правил. Это снизит ваш уровень стресса.
- Решение о предоставлении особых условий принимается на уровне администрации школы, и учителя обязаны ему подчиняться. *Все* учителя. Если особые условия установлены для вас официально, весь педагогический коллектив обязан их придерживаться.

Например, общее школьное правило гласит: «Каждый ученик должен сдавать свою домашнюю работу вовремя, иначе он будет наказан». Вам же могут разрешить до пяти раз в год сдавать домашнее задание на один или два дня позже.

Вот некоторые другие распространенные особые условия.

- Предоставление дополнительного времени (обычно плюс 25–50 процентов от средней продолжительности тестирования) для сдачи теста (экзамена).
- Проведение тестов в менее отвлекающей или более спокойной обстановке, отдельно от других.
- Возможность вставать и передвигаться по классу, если вы чувствуете, что не можете сидеть на месте.
- Меньше домашних заданий.
- Посещение специальных занятий с учителем, который поможет вам стать более организованным.
- Получение конспектов лекций от преподавателя заранее, чтобы на уроке вам было легче следить за ходом мысли.

⁸ Здесь и далее речь идет о предоставлении особых условий и правилах для учащихся с СДВГ в США.

СДВГэшники, вам могут помочь в школе, но вы должны сами проявить инициативу и что-то сделать для этого, как минимум, заявить о своих правах.

Подумайте об этом

Мы знаем, некоторые СДВГэшники отказываются от особых условий для себя, даже если они действительно пошли бы им на пользу. Они не хотят, чтобы для них что-то делали специально. Они не хотят выделяться.

Вы бы вели себя так на футбольной тренировке? Неа. Вы бы попробовали договориться с тренером. В школе все то же самое – эй, не нужно стесняться просить о помощи.

Почему вы считаете, что учеба в школе сильно отличается от спорта? Когда вы занимаетесь спортом, то получаете помощь тренера, а также наставления и инструкции. Каждый игрок развивает во время тренировок общие для всех навыки, но тренер работает как со всеми вместе, так и индивидуально с каждым спортсменом. Было бы странно не поделиться с тренером, что вам, к примеру, это выполнить трудно, почти невозможно, а если пойти чуть другим путем, то все будет ОК. Даже у самых лучших спортсменов в мире есть наставники, то же самое можно сказать применительно к урокам музыки, рисования, вообще к развитию любого умения!

На поле или в тренажерном зале попросить тренера вам помочь – обычное дело, просьба воспринимается обыденно; все так делают.

У СДВГэшников отношение к школе должно быть таким же. Чтобы проявить себя наилучшим образом, вам требуется помощь. В этом нет ничего страшного. Всегда можно найти руку, на которую можно опереться. Ищите!

Особые условия – это не то, чего нужно стыдиться. Не надо так на них смотреть. Старайтесь воспринимать особые условия как возможность стать более конкурентоспособным, развиваться, овладевать новыми навыками.

Как действуют особые условия?

Особые условия помогают выбросить тяжелые камни из вашего рюкзака – помните этот рюкзак из начала нашей книги? Как вы понимаете, с пустым рюкзаком идти будет легче. Ну так в чем проблема? Вместо того чтобы начинать учебный год с невыигрышной стартовой позиции, выровняйте эту позицию и стартуйте голова к голове. Чем плохо? У всех людей есть слабости, вы свои уравнивали, имеете право.

Вам нужно знать следующее. Существуют два типа особых условий: план 504 (программа действий) и индивидуальные образовательные программы *IEP*⁹.

- При оформлении планов 504 ссылаются на раздел 504 Закона «О реабилитации» от 1973 года, а также на Федеральный закон о гражданских правах, направленный на прекращение дискриминации в отношении людей с ограниченными возможностями разного уровня – от незначительных нарушений, таких как СДВГ или дислексия, до серьезных – например, слепоты.

- Программа *IEP* регулируется Законом «Об образовании лиц с ограниченными возможностями» (*IDEA*)¹⁰, а также федеральным Законом «О специальном образовании для детей с ограниченными возможностями». Обе программы для родителей бесплатны. Большинство детей с СДВГ, которым необходимы особые условия, учатся по плану 504.

Основное различие между планом 504 и программой *IEP* заключается в том, что *IEP* включает в себя индивидуальное коррекционно-развивающее обучение для тех, кто в этом нуждается.

- Большинство детей, которые учатся по программе *IEP*, имеют нарушения, которые влияют на их способность к обучению, такие как дислексия, серьезные эмоциональные проблемы или физические нарушения зрения, слуха, речи или ограничения в передвижении.

- План 504 нацелен на минимальные изменения в учебном процессе, то есть это умеренная адаптация окружающей среды под возможности ученика. Это то, что подходит для СДВГ-эшников, так как большинство детей с СДВГ не нуждаются в индивидуальном коррекционном образовании. План 504 обеспечивает вам такие изменения в учебном процессе, которые помогут выполнять свои обязанности и заниматься на уровне других учеников.

- Если вы очень отвлекаетесь во время тестов (экзаменов), то вам может быть разрешено, в соответствии с вашим планом 504, проходить тесты в более спокойной обстановке, в отдельном помещении.

- Вам может быть предоставлено дополнительное время для сдачи тестов (экзаменов).

- Если вам требуется больше времени для выполнения учебных заданий, в вашем плане 504 могут быть предусмотрены определенные послабления, например, возможность иногда сдавать домашние задания позже, или же вам будут задавать меньше уроков.

- Согласно вашему плану для вас могут быть организованы дополнительные занятия.

Если вы хотите, чтобы для вас были созданы особые условия, поговорите с вашим школьным психологом или директором школы. Возможно, вам потребуется получить направление от врача, но в итоге разрешение с большой вероятностью будет получено.

⁹ *IEP* (*individual education programm (plan)*) – индивидуальная образовательная программа (план) в США.

¹⁰ *IDEA* (*Individuals with Disabilities Education Act*) – закон «Об образовании лиц с инвалидностью» в США.

Мои особые условия

Я получила разрешение на использование плана 504 вскоре после того, как мне был поставлен диагноз СДВГ. Сначала я боялась, что про меня подумают, будто я симулянтка или тупая, но вскоре поняла, насколько эти особые условия помогают мне в учебе, и стало как-то все равно, кто там что скажет. Сдача тестов и экзаменов в отдельном помещении с ограниченным количеством отвлекающих факторов помогла мне справиться с моими невротическими состояниями, которые всегда возникали во время экзаменов. Я знала, что у меня также есть и дополнительное время для работы над экзаменационными заданиями, это помогло мне оставаться хладнокровной, спокойной и собранной, не спешить и не дергаться, без конца поглядывая на часы.

Однако мне было нужно научиться отстаивать свои интересы, чтобы я могла уравнивать свои возможности с возможностями моих одноклассников, живущих без СДВГ. Все время, что я училась в средней школе, каждый семестр у меня были встречи со всеми моими учителями и консультантами, в том числе и с участием моих родителей. Мы обсуждали учебный процесс, мои успехи по каждому предмету и мое отношение к той помощи, которую я получаю. Я пользовалась особыми условиями на протяжении всего обучения в средних и старших классах школы, а также в колледже. Я уверена, что только совсем уж *упертые* люди не просят о помощи, когда нуждаются в ней.

Если вы посещаете частную школу, знайте, что законы, которые касаются особых условий, действуют и там. Частная школа точно так же, как и государственная, может обеспечить вам режим наибольшего благоприятствования. Разумеется, в том случае, если вы не требуете слишком многого, а то может возникнуть ситуация, в которой частная школа просто будет не в состоянии предоставить вам все то, на чем вы настаиваете. В государственных же школах для реализации плана 504 нет никаких препятствий. Напомню, главная причина, почему имеет смысл воспользоваться этим планом, это то, что он помогает получить послабления при сдаче стандартизированных тестов, таких как SAT или ACT¹¹ (предоставление дополнительного времени, отдельное помещение с пониженным уровнем отвлекающих факторов и т. д.).

Доктор Сара говорит, вы можете воспользоваться особыми условиями обучения не только в средней школе, но также в колледже и даже аспирантуре. Ну а потом – все. Начав трудовую жизнь, вы будете работать уже наравне со всеми. Никаких поблажек! И уж конечно, когда заведете семью, там вам тоже придется нести ответственность по полной программе. Итак, пока можно, добейтесь разрешения на получение особых условий и пользуйтесь ими. Но помните: чем старше вы будете становиться, тем сильнее будет необходимость учиться обходиться уже без них.

Подумайте об этом

- *Просмотрите список особых условий в начале этого раздела.*
- *Выпишите те из них, которые могут быть вам полезны.*
- *Запишитесь на прием к школьному консультанту или директору школы, чтобы обсудить этот вопрос.*

¹¹ Тест ACT (American College Testing) – экзамен, который сдается большинством учащихся в США, чтобы поступить в высшие учебные заведения.

Как попросить помощи у учителей

В средних и старших классах средней школы, в колледже вы, СДВГэшники, должны знать, как общаться с учителями, отстаивая свои интересы. У вас может быть много вопросов и уточнений насчет лекций, домашних заданий, тестов и сроков выполнения. Сейчас будет еще одна игра, она вам пригодится.

Игра «Добейся для себя особых условий на предстоящем экзамене»

Представьте ситуацию: у вас есть разрешение на применение плана 504, а впереди – тест по математике. Вы можете пройти его в отдельной комнате и получить для работы над ним дополнительное время, но вы еще не обсудили это с вашим учителем. До теста всего две недели, и вам лучше заранее побеспокоиться о том, чтобы вам разрешили все те послабления, о которых говорилось выше. Итак, что вы делаете (пошаговая инструкция).

1. Договоритесь с учителем о встрече.

Зачем: чтобы поговорить с ним наедине.

Как: подойдите к учителю и попросите о встрече.

2. Приведите убедительные аргументы, почему вы хотите использовать особые условия.

Зачем: чтобы причина выглядела уважительной.

Как: напишите свои цели на листке бумаги или в блокноте, например: «Я хочу, чтобы мне дали больше времени на выполнение заданий».

3. Подтвердите, что нуждаетесь в дополнительном времени и в отдельной комнате.

Зачем: чтобы убедиться, что учитель понял, чего вы хотите.

Как: укажите, что вам необходимо.

4. Обоснуйте свою потребность в особых условиях.

Зачем: чтобы убедить учителя в том, что вам *действительно* нужна дополнительная помощь.

Как: принесите документы, подтверждающие ваше право на особые условия.

5. Составьте соглашение с учителем.

Зачем: чтобы убедиться, что вы и учитель одинаково представляете себе, как именно будет проходить для вас тестирование.

Как: оформите соглашение в письменной форме; отправьте его по электронной почте своему школьному консультанту.

Переговорить с учителем очень важно. Одни преподаватели могут просто не знать, что вам разрешено пользоваться особыми условиями, другие могут быть в курсе, но сами инициативы не проявляют и ждут, когда это сделаете вы, ведь это в ваших интересах. Следуйте пошаговой инструкции, которую мы вам дали, и решайте этот вопрос. Удачи!

Выполнение домашнего задания

Скажите честно: много вам задают? У учеников средних и старших классов средней школы и колледжа много разных предметов, много разных учителей, у всех свои подходы к обучению, но среди этих подходов нет такого, чтобы не задавать работу на дом! Одну работу нужно сдать к одному сроку, другую к другому, сроков столько, что все и не упомнишь. Вот для этого и нужен *план*. Использование плана при выполнении домашних заданий особенно важно для СДВГэшников, потому что большинство из них регулярно тонет в потоке всего того, что нужно сделать: забывает, не успевает и так далее.

Правильный подход к выполнению домашних заданий подразумевает, что вы внимательны, организованы, умеете управлять своим временем и, как следствие, соблюдаете сроки сдачи работ. Возможно, вы из тех, кто не ищет для себя легких путей, то есть норовите все держать в голове. Ну и зачем? Облегчите себе жизнь. *Записывайте. Всё*. Как мы уже говорили в главе 3, в науке управлять своими обязанностями и формировании навыка самоорганизации вашими лучшими друзьями будут дневники и ежедневники.

Давайте послушаем СДВГэшников

Пятнадцатилетний Эндрю – СДВГэшник, родители которого всегда советовали ему пользоваться ежедневником. Он же считал, что это лишние хлопоты, и утверждал: «Я и так все помню». В чем-то он был прав. Он легко мог вспомнить *некоторые* вещи. Тем не менее, *некоторые* вещи ускользали из зоны его внимания – *важные* вещи, например, кинсеаньеру¹² лучшей подруги. Подарок не купил – забыл! И вообще вспомнил о празднике в самый последний момент, а ведь обещал прийти, но совсем упустил из виду, что в этот день у него футбольная тренировка и еще нужно готовиться к выпускному экзамену – в общем, все до кучи. Да, и еще он забыл постричь газон. В конце концов Эндрю сдался и все же последовал совету родителей. Он завел электронный ежедневник в *Google*. Поначалу он забывал и про ежедневник тоже, что туда нужно вносить дела, которые необходимо сделать, и постоянно с ним сверяться, но постепенно у Эндрю стало получаться. Теперь он уже не может представить жизни без ежедневника. Он утверждает: «Запоминать – это реально сложно. Используйте более простой путь».

Навык содержать в порядке дела, документы, заранее готовить учебники к следующему школьному дню очень важен, потому что так вы всегда будете знать, что уже сделали, а что еще нужно сделать и где у вас что лежит. Мы, СДВГэшники, часто устраиваем бардак, теряем учебники и тетради, не можем вспомнить, где записали домашнее задание. Привыкнув держать все под контролем, вы будете более разумно и эффективно тратить свое время (см. главу 3). Цель следующей игры – обыграть беспорядок. Не оставьте ему ни одного шанса!

Игра «Наведи порядок на парте (рабочем столе)»

1. Разложите свои школьные принадлежности и учебные материалы.

Зачем: чтобы не отвлекаться на поиски, когда сядете за уроки.

Как: выложите свой ежедневник, цветные ручки, цветные папки и школьные конспекты на стол или парту.

2. Выберите папки разных цветов для каждого предмета.

Зачем: чтобы все задания были отсортированы и разделены.

Как: напишите на каждой папке название предмета и имя учителя.

¹² *Кинсеаньера* (исп. *quinceañera*) – праздник совершеннолетия девочек, символизирует переход от подросткового возраста к взрослой жизни. Отмечается в день пятнадцатилетия. Обычай выходцев из Латинской Америки.

3. Сортируйте домашние задания.

Зачем: чтобы легко отличать старые задания от новых.

Как: отсортируйте задания по каждому предмету, раскладывая по специально отведенным местам: складывайте вместе то, что должно быть сделано на этой неделе, что завершено и уже готово для передачи учителю, что отдано на проверку и должно быть вам возвращено.

4. Дважды в день проверяйте и обновляйте содержимое папок: как вернетесь из школы и когда закончите уроки.

Зачем: чтобы убедиться, что у вас есть все, что нужно для следующего учебного дня.

Как: каждый день кладите:

- каждое выполненное домашнее задание в стопку «Завершено»;
- каждое новое задание в стопку «Для работы»;
- каждое проверенное учителем задание в стопку «Возвращено».

5. Отведите место для школьных папок и учебников.

Зачем: чтобы ничего не искать.

Как:

- Храните папки и книги в одном и том же месте.
- Закончив уроки, кладите учебные материалы на место.

В некоторых школах учителя заносят задания и инструкции в компьютеризированные программы (*School Loop, PowerSchool, Canvas* – есть и другие), которые вы можете просматривать дома. Это может быть очень удобно, но только *если* ваши учителя пользуются ими правильно. Некоторые из них этого не умеют!

Если вы ни в какую не желаете записывать, попробуйте попросить разрешения у учителя фотографировать задания, которые он (она) пишет на доске. Это менее полезно с точки зрения самодисциплины, но это лучше, чем ничего.

Управление отвлекающими факторами в школе

В школе может отвлекать все. Здесь уйма народа, все шумят, и среди них – ваш учитель. Но дело не только в количестве людей. Ваше внимание прыгает от плакатов на стенах к тому, что вы увидели и услышали за окном, потом – к предмету, а затем – к собственным мыслям... и да, кстати: что сейчас говорил учитель?

Как ваш мозг узнает, на что в такой обстановке, когда всего много, следует обратить первоочередное внимание? Так вот, управление окружающей обстановкой является важной частью умения концентрироваться. Несмотря на то, что вы не можете контролировать происходящее в классе, кое-что вы все-таки способны сделать. Управляй тем, чем можно управлять, помните?

- Вы можете выбирать, куда сесть. Всегда садитесь в первом ряду. Да, мы знаем, что это не круто, но в этом случае между вами и учителем нет препятствий. Вы будете хорошо видеть доску, а учитель будет хорошо видеть вас, и у него на глазах не забалуешь. Ваша цель оставаться сосредоточенными во время занятий, верно? Так вот, вы сразу избавляетесь от 90 процентов отвлекающих факторов.

- Вы можете выбирать, с кем сидеть. Как вы думаете, только честно, вы сможете сосредоточиться на учебе рядом со своими друзьями, которые только и делают, что придуриваются весь урок? Надо полагать, если вы сядете с кем-то, кто спокоен и занят учебной, а не чем попало, это пойдет вам на пользу. Вы можете или валять дурака, или учиться, еще никому не удавалось совмещать.

- Контролируйте свои действия. Чтобы помочь удерживать внимание, вы можете поставить перед собой цель каждый раз задавать учителю один вопрос во время урока. Вы также можете поэкспериментировать с тем, как лучше конспектировать. Одни настолько на этом сосредоточиваются, что пропускают то, что говорит учитель. Другие же успевают и записать главное, и уловить общую картину, со всеми деталями. Есть *умные ручки* (*Livescribe*, к примеру), которые тут же передают написанное на ноутбук и другие устройства. Если вам нужно выполнить задание на уроке, попробуйте надеть наушники с хорошей звукоизоляцией или беруши. Они помогают избавиться от шумов, но, возможно, вам придется спросить разрешения, чтобы пользоваться ими. Вы также можете положить на парту пустую папку, чтобы она притягивала ваш взгляд, не давая отвлекаться на что-то еще.

- Управляйте своим отношением к тому, что и как вы делаете. Решите для себя, что это ваша *работа*. Да, такая работа – научиться быть сосредоточенным и организованным. Гордитесь своей работой и тем, как вы ее выполняете. Вы участвуете в наиважнейшем соревновании и даже с тяжелым рюкзаком способны бежать очень быстро. Проявите упорство. Будьте тем человеком, которым хотите стать.

О, и самое главное: *не берите с собой в школу телефон*. Не надо.

Подготовка к тестам и экзаменам

Тесты и экзамены требуют немало времени для подготовки, к которой вы должны приступить за несколько недель до назначенного срока. Думайте об этом, как о футбольном матче: вы вряд ли выйдете на поле, если не тренировались, не готовились совместно с командой, выложившись по максимуму. Вы должны много работать, чтобы хорошо показать себя, когда придет время. Что делают футболисты перед игрой?

1. Футболисты должны хорошо знать своих соперников, тех, против кого они выйдут на поле. Как СДВГэшникам, вам нужно хорошо разбираться в том, какие учебные материалы будут включены в программу экзаменов.

2. Футболисты в процессе тренировок обращаются к своему тренеру за наставлениями, тренируются индивидуально, чтобы выработать конкретные навыки и выносливость, а затем закрепляют навыки вместе с командой. Вам нужно обсудить с вашим учителем тестовый материал, также изучить его самостоятельно, чтобы лучше понимать, что вы знаете, а что надо подтянуть, и затем, возможно, имеет смысл встретиться с друзьями или учебной группой, чтобы вместе просмотреть материал и попрактиковаться.

3. Футболисты должны уметь снимать стресс, чтобы играть с холодной головой и сосредоточиться на том, что они умеют, применяя свои навыки наилучшим образом. Вам нужно все то же самое. Подготовительная работа позади, все, что могли, вы сделали, теперь время, сохраняя спокойствие, сдать экзамен, показав лучшее, на что вы способны.

Итог: чтобы что-то сделать хорошо, нужно хорошо подготовиться.

Лучшее обучение – это активное обучение. Оно отражено в словах «*делать*» или «*выполнять/изготавливать*». Это, например, изготовление карточек для уроков испанского языка или учебного пособия для уроков истории. Это выполнение практических задач в естествознании. Это *не* перечитывание снова и снова. Перечитывание – самый неэффективный способ обучения.

Зубрежка, бессмысленное повторение, хоть перед экзаменом, хоть перед важной игрой, не работает. Если вы бейсболист, вам не накачать бицепсы в ночь перед матчем, точно так же вам и не набить голову знаниями в ночь перед экзаменом. Подготовка к любой проверке сил предполагает продолжительную поэтапную работу.

Доктор Сара говорит, что чувство уверенности во время тестирования и сдачи экзаменов очень важно для концентрации, а достижение этой уверенности начинается с обучения. Некоторые СДВГэшники часто прогуливали уроки, но хорошо сдавали тесты. Эта ситуация невозможна в старших классах, где прохождение тестов требует более глубокого уровня подготовки. Многие СДВГэшники терпят неудачу при сдаче тестов, потому что неорганизованны. Они могут забыть про тест или же про него помнить, но все равно начать готовиться в последний момент. Не говоря уже о том, что весь процесс обучения у них выстроен неэффективно. Активное изучение и применение методов, которые мы вам предлагаем, поможет уменьшить количество отвлекающих факторов и научиться ценить каждую минуту.

Представьте такую ситуацию: через три недели у вас заключительный тест по истории. Вам нужно начинать готовиться, но тест охватывает весь пройденный материал, и его объем так тревожит вас, что это вынуждает отложить подготовку. Вам надо столько всего сделать, чтобы подготовиться к тесту, что вы не знаете, с чего начинать. Информация, приведенная ниже, поможет начать делать работу, последовательно продолжать ее и закончить вовремя.

Прохождение тестов (сдача экзаменов)

Подготовка к тестам (экзаменам) – это полдела, вторая половина – это прохождение теста (сдача экзамена). Во время тестов (экзаменов) СДВГэшники часто впадают в так называемую экзаменационную тревогу: испытывают беспокойство, забывчивость и многие другие невротические симптомы. Мне вот, к примеру, проще выступить перед незнакомой аудиторией в две сотни человек, чем сдать хоть самый простенький тест.

Давайте послушаем СДВГэшников

Пятнадцатилетний Киран был умным ребенком, но плохо сдавал тесты. Он готовился к ним, но получал плохие оценки. Киран знал материал, но его подводило неумение сосредоточиться. Он отвлекался на то, что делают его соседи по аудитории, отмечал, кто встал с места и шел сдавать работу, и волновался, что все сделают тест раньше него. Вместо того чтобы сосредоточиться на вопросах, он думал о том, сколько времени осталось до окончания теста и что, *кажется, у меня проблемы*. Часы тикают, сосед переворачивает страницу – Кирана отвлекало все. Он и в спокойной-то обстановке никогда не мог усидеть на месте, а уж в стрессовой ситуации ему и подавно хотелось одного – все бросить и начать двигаться, ходить.

Экзаменационная тревога – это реально

Многие СДВГэшники (включая меня) сталкиваются с экзаменационным беспокойством в течение многих лет. Научиться справляться с этим состоянием крайне важно. Мне очень помогли особые условия: мне разрешили проходить тесты и сдавать экзамены в отдельной комнате, с минимальным количеством отвлекающих факторов. А также выделили дополнительное время. Все это позволило мне расслабиться достаточно, чтобы, например, спокойно проверить свою работу, прежде чем сдать ее.

Если вам не смогли выделить отдельную комнату – что вы *можете* сделать? Ну, не будем говорить о том, что вы сделать уже *не* можете, то есть еще что-нибудь подучить. Уж как готовы, так готовы, зато вы можете попробовать *управлять своими эмоциями*. Умение контролировать эмоции во время прохождения теста – один из ключей к успеху. При написании тестов и сдаче экзаменов люди беспокоятся о самых разных вещах: «А если попадется вопрос, который я не знаю?», «Что, если мне не хватит времени?», «Почему другие уже заканчивают, а я еще где-то в середине?» Все эти переживания вам не помогут, они только деморализуют вас окончательно.

А вот небольшая пауза в начале тестирования, во время которой вы сможете расслабиться, – поможет. Попробуйте глубоко подышать или представить что-нибудь забавное. Когда что-то вам кажется смешным, вас *отпускает*, тело расслабляется, нервное напряжение спадает. Вероятно, у вас есть опыт преодоления нервозности в других ситуациях: перед важным бейсбольным матчем, музыкальным концертом или свиданием. Сдача теста – лишь еще одно событие в этом ряду.

Когда тест начнется, нарисуйте несколько смайликов на листке с заданием, чтобы помнить о том, что нужно улыбаться, а вот нервничать, наоборот, не нужно. Затем, по мере прохождения теста, регулярно расслабляйтесь через каждые несколько минут – в течение буквально нескольких секунд. И не переживайте, что попусту тратите время, – эти секунды так или иначе ничего не решают, вы же сделаете для себя очень полезную вещь: будете меньше нервничать и, следовательно, более ясно думать.

Всегда планируйте делать тест в течение всего отведенного для него времени – если вы настроите себя на это, то не будете переживать, что кто-то *отстрелялся* раньше вас. Не старайтесь за ними поспеть, они это они, а вы это вы, спокойно все перепроверьте, *не гоните*.

Если тестирование проходит непросто (да, некоторые тесты очень сложные!), напомните себе, что вы подготовились наилучшим образом. Никто не отвечает на все вопросы правильно. Вы не можете контролировать, насколько грамотно составлен тест или справедливо ли его оценят. Это от вас не зависит. Еще раз: управляйте тем, чем можно управлять.

Игра «Правильно распредели время, готовясь к тесту»

1. Пятница, день, урок естествознания. Ваш учитель сообщает, что через неделю будет тест по главе 4 из учебника. Выполните следующие шаги, чтобы подготовиться как следует.

Планируйте сроки. Откройте свой ежедневник на странице «понедельник», и, начиная с этой страницы, отметьте в каждом дне по два или по три часа, которые вы отводите на подготовку к тесту. Отметьте их цветом, который будете использовать только для этих пометок или для любых записей, связанных с этим тестом.

2. **Перечислите, что именно вы намерены делать, чтобы подготовиться.** Вам нужно пересмотреть материал и потренироваться, так?

• Пересмотр означает, что вы еще раз прочитаете эту главу, а также ваши записи и домашние задания, которые к ней относятся. Вам также нужно будет понять, весь ли материал знаком или же вы что-то пропустили.

- Тренировка подразумевает проработку трудных моментов, с которыми вы столкнулись во время выполнения домашней работы, разбор сложных задач, приведенных в учебнике. Сосредоточьтесь на вопросах, которые вы плохо понимаете или нетвердо знаете.

Вы можете поработать над моментами, которые вызывают у вас затруднение, вместе с учителем, репетитором, родителями или друзьями. Чтобы было проще, разбейте материал на небольшие смысловые куски.

Игровая подсказка Грейс

Даже в колледже мне почти всегда нужна помощь преподавателей. В средних и старших классах я всегда обращалась за помощью к учителям, я считаю, что это нормально. Из своего опыта я знаю, что лучше всего договариваться о консультации пораньше, не перед самым экзаменом, а еще до того, как я изучу материал. Я хотела подстраховаться, что смогу прояснить все моменты, которые для меня сложны. А вот так я веду свой ежедневник, чтобы разбить работу на мелкие задания и составить из них для себя план.

Задание	Время выполнения
1. Собрать материалы: выложить книгу, записи, домашнее задание и классную работу к этой главе на письменный стол, чтобы можно было работать с ними.	15 минут
2. Пересмотреть краткое изложение главы, записи, сделанные в классе, а также отдельные домашние задания к главе 4.	45 минут
3. Проработать трудные моменты, которые есть в главе 4. а. Приклеить желтый стикер в местах, вызывающих затруднения, местах, которые я не понимаю или где я ошиблась при выполнении домашнего задания. б. Приклеить оранжевый стикер в местах, с которыми я разобралась или где я все сделала правильно.	1 час
4. Попросить о помощи: выяснить, с какими затруднениями я до сих пор не разобралась, а затем попросить моего учителя или репетитора выделить мне время для консультации. Поработать над этими трудными моментами вместе с ними.	1 час
5. Еще раз просмотреть те моменты, на которых я спотыкалась, — уже самостоятельно, убедиться в том, что теперь мне все понятно. Клеить оранжевый стикер там, где я уже разобралась. Заново пройти тест.	30 минут
6. Просмотреть, где я все-таки ошиблась, пройти еще раз, на этот раз сделав все правильно.	30 минут
Примерное общее количество времени	4 часа

Обратите внимание, что я распределяла время небольшими отрезками в течение нескольких дней — так легче готовиться. Не пытайтесь втиснуть все в один день, это очень напрягает.

3. Планируйте свою работу. СДВГэшники, если тест по естествознанию вы будете сдавать в пятницу в час дня, то окончательно готовы должны быть вечером в четверг. Теперь давайте распределим время так, чтобы вы освоили весь материал и накануне теста спали спокойно.

- Откройте свой ежедневник на странице «вторник». Отметьте там один час и напишите: «Просмотреть все трудности, с которыми я столкнулся (столкнулась), и пройти материал еще раз, так, чтобы все было понятно». Выделите написанное каким-то определенным цветом.

- Отметьте еще час, напишите: «Просмотреть моменты, с которыми я не разобрался (разобралась) самостоятельно, проконсультироваться с учителем, пройти материал еще раз». Выделите написанное тем же цветом.
- Сделайте то же самое для среды и четверга.

Теперь, когда у вас есть план действий, попробуйте применить эти шаги к тестам и экзаменам по английскому или испанскому языкам, или опробуйте его в любой другой проверке знаний.

Правильный инструмент для работы

Вы когда-нибудь ремонтировали свой скейтборд или велосипед? Помогали родителям чинить забор, установку для полива растений, выключатель? Для выполнения этих задач требуются инструменты. Да, *инструменты*! Выбор правильного инструмента имеет значение. Вы не закручиваете гайки молотком или голыми руками.

Дневники и ежедневники – это правильные инструменты для управления временем и самоорганизации. Потратьте некоторое время на то, чтобы найти инструменты, которые лучше всего подходят именно вам. Полагаться на свою память при планировании работы – это все равно что пытаться действовать руками вместо гаечного ключа: можно, но очень трудно, и как следует закрутить не получится, как ни старайся.

Некоторые СДВГэшники не любят делать записи в ежедневнике во время занятий. Если вы из их числа, то:

- спросите у учителя, можете ли вы фотографировать задания, написанные на доске;
- попросите друга, который эффективно использует свой ежедневник (электронный), синхронизировать его ежедневник с вашим;
- если в вашей школе используют онлайн-ежедневники, такие как *School Loop*, *Powerschool* или *Canvas*, установите будильник, чтобы его сигнал напоминал вам, что надо проверить свои записи. Выберите такой ежедневник, который подходит именно вам.

Доктор Сара говорит, что студенты без СДВГ легко и быстро расставляют приоритеты при выполнении различных домашних заданий. СДВГэшники обычно воспринимают все задания как одинаково важные, поэтому чувствуют себя перегруженными работой: мы не знаем, с чего начать, поэтому ничего не делаем.

Для СДВГэшников вызовом является и расстановка приоритетов (выяснение того, какие задания должны быть сделаны в первую очередь, а также их дальнейшее выполнение), и предварительные расчеты (прогнозирование времени, необходимого для выполнения задачи). Однако без этих навыков никак.

Мы склонны недооценивать время, которое потребуется для работы. И, соответственно, переоценивать свои возможности. А поскольку мы к тому же часто отвлекаемся, то можем делать работу очень долго!

Вот ценный совет для тех, кто хочет научиться правильно рассчитывать время и силы. Попробуйте делать вот как: просмотрите свое задание (скажем, задачи по математике) и примерно прикиньте, сколько времени вам понадобится на его выполнение. Распишите ваши действия по пунктам и по часам. Приступая к заданию, установите таймер. Это поможет лучше сосредоточиться, потому что появится интерес (сможете ли вы опередить сигнал таймера?). Все, делайте ставки и поехали. Уложились? Прекрасно! Не успели? Тоже прекрасно, у вас есть возможность взять еще дополнительное время, а в следующий раз вы будете большим реалистом при планировании такой работы.

Игра «Приготовься к защите диплома»

1. Определите крайний срок, к которому работа над дипломом должна быть окончена.

Зачем: чтобы понять, к какому сроку вы должны успеть.

Как: в календаре выделите дату выполнения работы жирным шрифтом или ярким цветом.

2. Разбейте большую задачу на мелкие.

Зачем: чтобы расставить приоритеты, не отвлекаться и не перегружать себя.

Как:

- Определите, какие задачи нужно решить в первую очередь.
- Оцените, сколько времени займет каждая.
- В ежедневнике отметьте маркером каждую задачу и время, отведенное на ее выполнение.

3. Разработайте план преддипломной исследовательской работы.

Зачем: чтобы составить временной график и стараться держаться в его рамках.

Как:

• Каждый день проводите исследовательскую работу – в течение того времени, которое вы на нее отвели.

- Если вы отстаете от графика, выделите больше времени в последующие дни.

4. Записывайте все, над чем работаете.

Зачем: чтобы у вас перед глазами была общая картина.

Как:

- Схематично опишите проделанную вами работу.
- Добавьте новые данные/уточненную информацию.
- Напишите основные мысли для каждого раздела, затем дополните разделы и объедините их.

5. Отредактируйте написанное.

Зачем: чтобы убедиться, что ваши утверждения и аргументы понятны, и вы выполнили все требования, предъявляемые к дипломной работе.

Как:

- Прочитайте то, что написали, вслух, отметьте разделы, которые нужно пересмотреть.
- Если необходимо, внесите новые данные.
- Договоритесь о консультации с вашим преподавателем или куратором дипломной работы, покажите им, что сделали, посоветуйтесь.

Ваши действия

Вот еще некоторые полезные советы.

• *Делайте карточки для изучения языков в течение всего семестра, а не только в ночь перед тестом. Например, в каждом домашнем задании вам даются испанские слова для запоминания, делайте карточки сразу. При подготовке к тесту вам надо будет просто просмотреть их.*

• *Когда вы читаете главу, записывайте вопросы, которые, по вашему мнению, могут встретиться в тесте. Сохраните эти вопросы! Проверьте себя позже.*

• *Математических задач много не бывает, решайте, сколько сможете.*

• *Для усвоения материала по естествознанию попробуйте объяснять пройденные темы другим людям (родителям, братьям и сестрам, друзьям), не знакомым с предметом. Если вас не понимают, то, скорее всего, это означает, что вы сами толком не разобрались с темой.*

Убедитесь, что у вас есть время для того, чтобы следовать этим советам. Когда вы пишете слово «тест» в своем ежедневнике, сразу выделяйте дни и часы на подготовку. Смотрите на эту подготовку как на свою работу.

Учеба с друзьями

Учеба – это не всегда скучно, если рядом друзья, это может быть очень даже весело. А еще – эффективно.

Готовясь к экзамену, мы пересматриваем учебный материал. Эксперты утверждают, что индивидуальная подготовка – это лучший способ изучения и запоминания информации, однако после того, как вы все выучите, совместные занятия с друзьями, взаимная проверка, обмен мнениями и так далее могут быть очень даже полезными.

Обучение с друзьями в одном классе помогает мне мыслить более цельно: переходить от фрагментарного восприятия темы к общей картине. Когда несколько *пониманий* того или иного вопроса складываются в одно – это здорово! Есть люди, которые и в одиночку могут легко воспринимать общую картину, но и они считают, что занятия в учебных группах нужны и полезны – для выявления мелких деталей, которые они упустили, не до конца поняли.

Подумайте, с кем из друзей вы хотели бы обучаться вместе. И не спешите называть имя лучшего друга. Скорее всего, вы начнете с ним разговор о жизни, который уведет далеко от учебы. Для совместных занятий лучше выбирать тех, с кем вас не связывают глубокие личные отношения, а объединяет одна общая цель: хорошо сдать экзамен.

Обсуждение материала с друзьями (или даже с родителями) поможет вам лучше подготовиться. Практика *проговаривания* ответов позволяет успешнее усвоить материал. Это прекрасная возможность узнать все ваши слабые места и своевременно обратиться к учителю за помощью. Учитель подскажет вам и вашим друзьям правильное направление, в котором нужно двигаться, это сделает подготовку к экзаменам намного более продуктивной. Кроме того, участие в подобных группах показывает учителю, что вы *стараетесь*.

Подумайте об этом

Когда вы вместе с друзьями изучаете предмет, они тоже должны отключить свои девайсы. С кем вам теперь чатиться? Да не с кем же! Вот и хорошо. Устранен главный отвлекающий фактор. Если вы СДВГшник, отключение телефона во время ответственной работы, например, подготовки к экзамену, – это половина успеха.

Игра «Готовимся к тестам вместе»

Представьте: через две недели у вас тест по истории. Изучение терминов, биографий знаменитых людей, знаковых событий может показаться несколько скучноватым, поэтому вы решили собрать группу желающих осваивать материал вместе. Итак, как это сделать.

1. Поставьте себе цель готовиться к тесту в течение ближайших полутора недель.

Зачем: чтобы сосредоточить свое внимание на том, над чем вы работаете.

Как: в ежедневнике отметьте дату и время тестирования цветом или жирным шрифтом.

2. Перед встречей с друзьями изучите материал в индивидуальном порядке.

Почему: чтобы быть готовыми задавать вопросы, если они появятся.

Как:

- Используйте карточки, диаграммы, словари терминов и учебное пособие; распечатайте готовую методичку или напишите собственную.

- Занимайтесь не менее шести часов в одиночестве.

- Определите, что вы уже знаете, в чем не уверены, а что нужно еще изучить или в чем попрактиковаться.

3. Выберите друзей по учебе, с которыми вы хорошо работаете вместе, и запланируйте совместное занятие.

Зачем: чтобы иметь возможность проговорить материал вслух, задать вопросы, дополнить картину, если вы что-то упустили.

Как: позвоните друзьям после школы, встретьтесь в школе или напишите им и предложите время и дату встречи – по крайней мере за четыре дня до теста.

4. После полноценной подготовки в одиночестве соберитесь все вместе.

Зачем: чтобы коллективно повторить материал.

Как:

- Представьте группе результаты своей индивидуальной работы.
- Обсудите, что каждый из вас знает хорошо, в чем не уверен и что каждому нужно изучить и обдумать более подробно.

Вы должны сосредоточиться на том, что вы можете контролировать, независимо от того, пользуетесь ли вы правом на особые условия или нет. Вы можете контролировать, насколько тяжел ваш рюкзак. Вы можете контролировать свои попытки войти в мессенджер *Snapchat* во время выполнения домашнего задания. Вы можете (как правило) контролировать, где сидеть в классе. Вы можете контролировать свою подготовку к тестам и работу с материалами. Если вы все это контролируете как следует, любая оценка, какую бы вы ни получили в школе, – это уже победа. Вы научились *управлять*. Оценки, уроки, школа – это все не навсегда. Это закончится, навыки останутся. Но если вы научились управлять эмоциями, когда нервничаете, и прислушиваться к людям, которые могут вам помочь, – значит, вы усвоили важные навыки, которые сможете использовать и когда перешагнете школьный порог, в любой жизненной ситуации.

Глава 6

СДВГ и друзья

СДВГэшники, вы когда-нибудь замечали, как СДВГ влияет на вашу социальную жизнь? Случалось вам пережить, например, полный провал как раз тогда, когда вы хотели предстать на публике в лучшем свете? Общение с другими людьми может быть проблемой по двум причинам: вы импульсивно говорите то, что на самом деле не имели в виду, и вы не умеете быть хорошим слушателем. Говорить и слушать – это основа общения! А ваша постоянная подвижность, нетерпеливость, склонность перебивать могут вызывать раздражение. Если вы не выносите стояние в очередях, у вас могут возникать сложности, или даже конфликты в кафе в час пик и вообще в любых публичных местах, где бывают очереди. Ну и кроме того, наши фирменные СДВГэшные проблемы, такие как повышенная тревожность, тоже не добавляют в глазах других людей симпатии к нам.

Признаюсь... Я была шумным, гиперактивным, импульсивным ребенком. В течение многих лет мне было трудно подружиться и еще труднее – сохранить дружбу. Я говорила вещи, которые были скорее обидными, чем приятными; я вторгалась в чужое личное пространство. И все это создавало проблемы.

Итак, вот несколько уроков, которые я вынесла из своего опыта.

«Ой, что я несу! Вот всегда со мной так»

В предыдущих главах мы говорили о контроле над импульсивностью. Какое это имеет отношение к общению с другими людьми? Да самое прямое. Неумение управлять своими импульсами означает, что мы говорим или делаем какие-то вещи под влиянием сиюминутных эмоций, не думая о последствиях. Мы говорим то, о чем лучше бы промолчать, мы комментируем, когда комментарии неуместны, и при этом задеваем чьи-то чувства. Мы перебиваем, говорим слишком громко, кричим и ругаемся.

Вам случалось когда-нибудь выступить с комментарием, который мог казаться остроумным и смешным, а позже вы понимали: «*Нафиг, это было подло!*»? Такое случается со всеми, но когда вы не думаете о том, что говорите, подобное происходит чаще. Импульсивность приводит к множеству «упс» – потому что, когда нет фильтра между мозгом и ртом, вы часто потом жалеете о том, что сказали.

В это трудно поверить, но такие как бы *мелочи* могут убить дружеские отношения. Например, мы хотим сказать другу что-то крайне для нас важное, чем непременно нужно поделиться прямо сейчас, мы тянем его за руку, а он говорит: «Отвяжись, некогда!» Он просто *отмахивается*. Самому-то ему не понравилось бы, если бы так сделали вы. Это важно – вести себя с друзьями так, как нам хотелось бы, чтобы они вели себя с вами. То есть по-доброму, тактично, спокойно и терпеливо, а не с агрессией, равнодушием и жестокостью.

Думать, прежде чем действовать, – это важный навык, который может выработать каждый СДВГэшник. Однако правда в том, что я, например, до сих пор так и не выработала! Нет, я, конечно, стараюсь, но... Слишком часто мы обнаруживаем, что говорим неуместные вещи или действуем невпопад только потому, что нет времени «*трезво взглянуть на ситуацию*»¹³ – слышали эту фразу? Это значит, что мы должны понять, где мы находимся, с кем, что и кому говорим, что делаем. Это поможет правильно выстроить свое поведение в тех или иных обстоятельствах.

Теперь про умение слушать. СДВГэшники, без обид: это не наша сильная сторона. Слушаем мы плохо и часто только самих себя. Нет, конечно, вы *можете* слушать, но склонны это делать только тогда, когда вам *действительно* интересно то, что вам говорят. А это бывает не так часто, как хотелось бы вашим друзьям.

Люди слушают по-разному – в зависимости от склада характера и от ситуации. Вы по-разному слушаете своих учителей, которые передают вам нужную информацию (и вероятно, не слушаете тех, кто этого не делает). Но большинство людей интуитивно понимают (и СДВГэшники не исключение), что умение слушать очень важно для дружбы, да и вообще в любых близких отношениях. Когда вы только *делаете вид*, что слушаете, это обычно считывается, это обижает, задевает за живое и, кстати, может быть началом конца. «Ты никогда меня не слушаешь» – это фраза, с которой часто начинаются разговоры, которые завершаются словами: «Думаю, нам лучше расстаться».

Запомните: собеседнику нравится, когда, слушая его, вы на него смотрите, а не блуждаете взглядом, и когда вы *действительно* слушаете и слышите его.

Как стать хорошим слушателем? Во-первых, не смотрите в сторону, смотрите на собеседника. Ваши глаза не дадут мозгу отвлечься. Если вы глядите на человека, ваш мозг в большей степени тоже сконцентрирован на нем. Если вы периодически смотрите в свой телефон, ваш мозг норовит заглянуть туда же. Ваше внимание блуждает туда-сюда между телефоном и человеком, с которым вы говорите, это плохо, это неуважительно, это обидно. Прячьте свой телефон, когда разговариваете с другими людьми.

¹³ В оригинале: «*read the room*» (англ.) – дословно: «прочитать комнату», то есть оценить обстановку.

Думаю, вы меня поняли. А сейчас проверьте свое умение слушать с помощью следующей игры.

Игра «Подумай, прежде чем сказать»

1. Правильно выбирайте место для обсуждения своих идей, мыслей и чувств.

Зачем: чтобы у вас была возможность поговорить без помех.

Как: обратите внимание на то, где вы находитесь. Вы играете на улице? Работаете в классе? Вы на футбольной или баскетбольной тренировке? Вы уверены, что это лучшее место и обстановка для того, чтобы вести важный разговор?

2. Выберите правильное **время** для разговора.

Зачем: чтобы говорить не на бегу.

Как: решите, когда лучше поговорить:

- во время занятий или в перерыве;
- наедине или в компании.
- Задумайтесь и поразмышляйте.
- Люди уже разговаривают между собой, если я вмешаюсь в их разговор, это будет удобно?
- Должен (должна) ли я поделиться своей информацией с классом или рассказать ее кому-то в частной беседе?

3. Подумайте о том, что и как вы хотите сказать.

Зачем: чтобы то, что вы скажете, звучало веско и убедительно.

Как: даже если вам хочется рассказать что-то впечатляющее, думайте не только о том, что говорить, но и как. Сделайте паузу, чтобы уяснить для себя следующие моменты.

- Я прошу о помощи или уточняю вопрос?
- После моего комментария дальнейший разговор будет возможен?
- Мои мысли или комментарии относятся к обсуждаемой теме или нет?
- Не отвлекаю ли я других?
- Мой комментарий будет уместен? Не заденет чужих чувств? Не спровоцирует конфликт?

4. Настройтесь на общение.

Зачем: потому что общение – это важно.

Как: делитесь своими комментариями и идеями тактично и открыто.

- В классе поднимайте руку и говорите только тогда, когда вас спрашивают.
- В группе подождите, пока кто-то из ваших друзей не закончит говорить.
- Проявляя претензии, говорите спокойно и приводите конкретные примеры.

Действуйте по ситуации

Все подростки должны учиться действовать, ориентируясь на ситуацию, особенно если хотят, чтобы их уважали. Это касается не только отношений с родителями, тренерами и учителями, но и с друзьями. Поскольку при СДВГ поведение отличается импульсивностью и гиперактивностью, это трудная задача.

Импульсивность. В предыдущем разделе мы обсуждали излишнюю импульсивность при выражении наших чувств словами. Но порой мы не только говорим, но и действуем импульсивно.

- СДВГэшники иногда выходят за границы безопасности, бесконтрольно быстро катаясь на лыжах, бесконтрольно увеличивая скорость за рулем, они проверяют законы гравитации, совершая прыжки в таких местах, где этого делать не стоило бы.

- Другие рискованные формы поведения могут включать в себя занятия сексом без предохранения, употребление наркотиков и алкоголя. Некоторые ваши друзья могут даже поощрять такое поведение, но это не настоящие друзья, они равнодушны к вашей жизни. Люди, которым вы действительно небезразличны, будут обеспокоены подобным безответственным и опасным поведением.

- Да, иногда импульсивность может привести к поразительным творческим и другим провалам. Но все же следите за своей безопасностью.

Напористость. СДВГэшники часто бывают слишком шумными или навязчивыми, это может быть плохо для дружбы.

- СДВГэшники могут небрежно относиться к чужим вещам, прикасаться к людям, не спросив их разрешения.

- Порой СДВГэшники бывают физически агрессивными. Вы можете разозлиться и ударить человека в ситуации, когда люди без СДВГ, возможно, просто накричали бы. Это может привести к *очень большим проблемам*, и возникшее позже чувство сожаления здесь не поможет.

Прокрастинация и забывчивость. Помните нашего старого доброго друга – прокрастинацию? Да, она все еще с нами, вместе со своей давней приятельницей – забывчивостью. Что происходит, когда вы забываете о каких-то своих обязанностях – сделать домашнее задание, убрать в комнате?

- Нам часто приходится отменять наши планы из-за того, что мы забываем о делах в школе или дома. И нам это не нравится. И нашим друзьям, если они в этих планах участвовали, тоже.

- Когда что-то срывается, вы испытываете досаду. И это не всегда происходит потому, что мы откладываем дела на потом. Иногда мы просто *забываем*, что у нас были совместные планы с друзьями, или мы назначаем на одно время встречи с двумя разными людьми. Впору снова сказать: «Упс!»

Ваши действия

Оцените ситуации и скажите, как будете вести себя в таких обстоятельствах:

1. Ваш друг Джим в библиотечной тишине готовится к завтрашнему экзамену, а у вас горит обсудить с ним совместный план на эти выходные. Что вы сделаете:

- *Отвлечете Джима от его занятий вопросом.*
- *Отправьте Джиму текстовое сообщение.*
- *Запишите в своем ежедневнике, что нужно спросить Джима, что он думает про ваши планы, позже.*

2. Вы с товарищами вместе готовитесь к экзамену, а ваша подруга Алекса вслух вас за что-то громко критикует.

- *Скажете «Вау-вау, полегче!» – и начнете выяснять отношения.*
- *Вежливо спросите, что ее так расстроило.*
- *Проигнорируете выпады Алексы и продолжите заниматься, отложив разговор с ней на потом.*

В обоих случаях идеальным выбором будет вариант «в». В первом случае, если вы выберете пункт «а» или «б», Джим может рассердиться, поскольку вы ему мешаете. Во втором случае, если вы выбираете вариант «а» или «б», вы вовлекаетесь в межличностный конфликт и отвлекаетесь от выполнения текущей задачи.

Держите себя в руках

Управление эмоциями – это важное умение при завязывании и поддержании дружбы. Эмоции могут вспыхивать даже тогда, когда наши друзья ничего плохого нам не сделали. Всегда важно уметь вовремя обезвредить взрывное устройство, пока оно не сдетонировало. Это взрывное устройство – мы сами. Что нас так раздражает? В связи с чем мы вдруг взрываемся? Есть ли в таких наших реакциях вина наших друзей?

Есть много ситуаций, которые доводят меня до грани срыва. У меня был тяжелый день, я себя плохо чувствую, когда ослабевает действие моих лекарств, я переутомилась, делая уроки, – и вот от этого всего я легко могу выйти из себя. Но это не значит, что мои проблемы должны создавать проблемы для моих друзей. Я стараюсь избегать ненужных ссор, для чего мне приходится анализировать, что именно меня провоцирует. Когда я даю себе труд хорошо над всем этим подумать, то понимаю, что причина почти всегда во мне, а не в том, что мне сказала подруга. Если вы тоже самое поймете про себя, то научитесь беречь друзей и избегать драматичных столкновений.

Помните: управляйте тем, чем можно управлять. Даже если ваш друг говорит вам что-то, что вас задевает, вы все равно не сможете контролировать его речь. Но вы способны контролировать свое к ней отношение и свои на нее реакции.

Допустим, вы поссорились со своими друзьями. Возможно, вы сказали то, что не стоило говорить, слишком шумно вели себя или огрызались, потому что у вас был тяжелый день. Самая важная часть ссоры – это действия, направленные на примирение.

Говорить о своих чувствах с друзьями – важный навык, однако, используя его, можно как укрепить, так и разорвать дружеские отношения. Поэтому навык нужно доработать: говорить позитивно и не с позиции обвинителя.

Когда я делюсь своими чувствами с подругой, то не обвиняю ее в том, что она поступила плохо. Я говорю о своих чувствах в связи с ее поступком. В психологии это называется «Я-утверждение». Рассказав о своих чувствах, не забудьте потом поинтересоваться чувствами друга, что именно он или она испытывали в той или иной ситуации. Тогда картина случившегося будет видна с двух сторон и будет более объективной.

Признайте, что ваш друг может иметь свое, отличное от вашего, мнение. Слушайте своих друзей так же, как они слушают вас. Не говорите один (одна).

Когда мы управляем своими эмоциями и делимся своими чувствами с друзьями, это позволяет нам легко идти вперед, *отпуская* обиды. Когда мы обезвреживаем бомбу наших разрушительных эмоций, нам также нужно быть уверенными в том, что мы не затаили никаких недобрых чувств по отношению к друзьям.

Игра «Не поссорься с другом»

1. Определите свою цель.

Зачем: чтобы понять, чего вы добиваетесь.

Как: объясните, о чем бы вы хотели поговорить, используя «Я-утверждения», например:

• «Я расстроился (расстроилась), когда ты пригласил (пригласила) на ужин Джилла, а не меня».

• «Меня задело, что ты забыл (забыла) о наших планах».

• «Мне было неприятно узнать, что ты говоришь за моей спиной».

2. Решите, с кем вы хотите поговорить.

Зачем: чтобы помочь себе собраться с мыслями по поводу ситуации.

Как: подумайте о том, кто задел ваши чувства и почему разговор с этим человеком вам нужен.

3. Договоритесь о времени встречи, чтобы все обсудить.

Зачем: чтобы убедиться, что у вас обоих есть время для разговора.

Как: решите, как и где вы хотели бы встретиться или связаться другим образом:

• созвониться, обменяться письмами;

• уточните, может ли ваш друг найти время для разговора;

• предложите время и место для встречи.

4. Поделитесь своими мыслями и чувствами.

Зачем: чтобы убедиться, что ваш друг понял, почему вы решили поговорить.

Как:

• Используйте «Я-утверждения».

• Говорите не спеша.

• Уважайте мнение другого человека.

• Если необходимо, вернитесь к своим «Я-утверждениям».

5. Обсудите, как развивать отношения дальше.

Зачем: чтобы ваша ссора не положила бы вашим отношениям конец.

Как:

• Обсудите два момента, в которых **вы** можете вести себя по-другому.

• Обсудите два момента, в которых собеседник может вести себя по-другому.

Социальное беспокойство и депрессия

Давайте посмотрим правде в глаза: мы, СДВГэшники, сталкиваемся со множеством препятствий, о которых большинство людей не имеет понятия. Социальные взаимодействия могут быть для нас столь же сложными, как школьная и домашняя жизнь.

Импульсивность иногда вынуждает нас чувствовать себя аутсайдерами. Трудно быть в обществе, когда вы не уверены, как будете реагировать на других, зная, что ваши комментарии оставляют желают лучшего, и что вы – не особо внимательный слушатель.

Посмотрите на малышей из начальных классов, как они играют и думать не думают над тем, как им отвечать на вызовы жизни. Вот кому хорошо! Ну а нам не очень. Нам, например, с нашим не самым простым характером нужно вписаться в социум. Нет, СДВГэшники могут быть счастливыми и веселыми, с уймой друзей – и тем не менее испытывать то, что называется социальным беспокойством. То есть чувствовать себя очень некомфортно в самых обычных ситуациях, связанных с общением. Мы хотим быть социальными, но боимся этого по разным причинам. Мы боимся, что нас осудят или мы попадем в неловкое положение, поэтому начинаем меньше общаться и от этого чувствуем себя изолированными и несчастными. Или мы ощущаем, что социальные взаимодействия настолько высасывают из нас энергию, что мы предпочли бы вообще забиться в угол и не высовывать оттуда нос. Развлечения *Netflix*, видеоигры, *Facebook* и другие информационные каналы для одиночек всегда востребованы нами, анимационными героями управлять легче, чем строить отношения с реальными людьми.

В итоге все эти факторы могут привести к депрессии. И знаете что? Это сложно – завести друзей, когда вы в депрессии. Депрессия затрудняет любые попытки проявить свои позитивные стороны и стать лучшей версией самого себя; другие просто не могут увидеть, какими вы можете быть жизнерадостными. Если вы занимаетесь спортом, депрессия может вынудить вас уйти из команды, а это, в свою очередь, еще усугубит ваше и без того подавленное состояние. Ведь теперь мало того, что вы будете чувствовать, что *не справились*, – вы еще можете потерять контакты с друзьями по команде: некоторые из них могут злиться на вас из-за того, что вы подвели их перед важной игрой.

Давайте послушаем СДВГэшников

Пятнадцатилетний Александр постоянно жаловался на усталость, несмотря на то, что спал довольно много. Он обвинял в этом своих родителей, которые после развода не смогли его *поделить*. Каждые два месяца Александр оставался с мамой на несколько дней, и она хотела успеть так много всего сделать *вместе*, что он отставал в учебе и должен был потом наверстывать упущенное. Между тем Александр чувствовал себя уставшим даже тогда, когда не бывал у мамы. После обсуждений и нескольких недель терапии стало ясно, что он перегружен работой, к тому же чувствует, что его друзья осуждают его. Терапия помогла Александру лучше разобраться с истинной причиной его самочувствия, и он смог научиться расходовать силы более экономно, что пошло на пользу как ему, так и его отношениям с ровесниками.

Ваши действия

Что вы можете сделать, чтобы не ощущать социальное беспокойство и/или депрессию? Многое.

- **Станьте членом какого-нибудь клуба по интересам с обязательными посещениями. Это может быть школьный театр, секция робототехники или какая-нибудь школьная тусовка. Если то, что вы получаете в этой группе, важно для вас (она делает из вас великого актера, вы сами сделаете уникального робота или, быть может, все вместе улучшите мир), то будет легче заставить себя посещать ее, даже если вам**

не особенно хочется. Да и вообще приятно знать, что есть люди, которые разделяют ваши интересы и цели.

- *Обязательно давайте себе физические нагрузки. Упражнения снижают тревожность и улучшают настроение. Делать упражнения с другими людьми – всегда увлекательнее. Вступите в клуб бега по пересеченной местности и начинайте бегать. А может, вас привлечет скалолазание?*

- *Постарайтесь заботиться о том, чтобы достаточно спать. Недостаток сна усугубляет тревогу и депрессию. Если вы плохо спите, поговорите об этом с родителями и врачом.*

- *Помните, что гаджеты не могут заменить настоящих друзей. Важно уметь взаимодействовать с реальными людьми в реальном мире.*

- *Если вы чувствуете беспокойство и депрессию, вам помогут вылазки на природу. Гуляйте. Полюбуйтесь цветком. Сходите в поход, совершите спуск на горном велосипеде. Играйте в снежки, слепите снеговика, прогуляйтесь под дождем. Просто выйдите на улицу!*

Посмотрим на ситуацию с позитивной точки зрения: хотя мы только что обсуждали, что СДВГэшники могут быть вытеснены из социальной жизни или изолированы, жизнь показывает, что они с равным успехом могут быть и суперпопулярными, душой любой компании. Энергия и идеи, которые они привносят, часто очень привлекательны для других людей. Когда они не подавлены, они открыты для множества возможностей весело провести время. СДВГ-эшники могут быть достаточно смелыми, чтобы стать спортивной звездой своей школы, сыграть главного героя в школьном спектакле или быть wybranными президентом студенческого совета.

Смотрите: наши чувства реальны для нас, и такие эмоции, как тревога и депрессия, могут быть очень тяжелыми. Мы уже говорили вам: иногда просить о помощи – это нормально. Каждому человеку время от времени нужна поддержка других людей. Если вы несчастны, здесь нечего стесняться. Примите меры, чтобы помочь себе, не отвергайте помощь других людей.

Глава 7

Лекарства

СДВГэшники, вся эта книга до этого момента была посвящена вашему настрою, вашему поведению. Мы говорили об управлении СДВГ с помощью силы воли и самодисциплины. Все это очень важно. Однако сейчас мы хотим поговорить о лекарствах, потому что вы знаете, что они есть, и некоторые из вас принимали их или думали об этом. В данной главе мы кратко расскажем о лекарствах, которые назначают при СДВГ, и чем они могут вам помочь.

Лекарства при СДВГ

Лекарства, которые могут вам прописать, будут частью вашей жизни с СДВГ – но лишь частью. Почему? Потому что лекарства при СДВГ – это как бутсы для футболиста. Бутсы обеспечивают более надежное сцепление с поверхностью поля. Но бутсы сами по себе не ведут мяч, не пасуют и не бьют по воротам. Это делаете вы. Вы не сможете так же хорошо играть без них, но они ничего не знают о стратегии, не принимают решения, кому передать мяч, и не помогают вам собраться, чтобы как можно точнее пробить. Это техническое средство поддержки и не более. Но в бутсах играть вы будете лучше.

Давай разберемся с этим.

1. Лекарства помогают вам сосредоточиться точно так же, как очки помогают лучше видеть.

- Очки не сделают за вас домашнее задание, но если вы хорошо видите текст, то лучше справитесь с заданием.

- Лекарства не сделают за вас уроки, но они помогают сосредоточиться, чтобы вы могли начать и закончить работу.

2. Лекарства помогут вам сконцентрироваться, когда это важно, и вы лучше распорядитесь своими силами и временем.

- При СДВГ ваш мозг скачет от одной мысли к другой и иногда не может отличить главное от второстепенного.

- Лекарства помогут вашему мозгу прекратить хаотичные движения.

- По мере того как мозг концентрируется на одной задаче, отвлекающие факторы становятся менее значимыми.

- И вы сможете начать и закончить дело, которое требует сосредоточенности.

Ни очки, ни лекарства не помогут вам сделать домашнее задание, написать работу или сдать экзамены. Вам нужно уметь управлять своим временем, своим окружением, говорить о своих потребностях и улучшать отношения с другими людьми.

Подумайте об этом

Эй, СДВГшники, вы занимаетесь спортом, делаете домашние задания, сдаете экзамены. Если бы у вас было плохое зрение, вы бы стали заниматься всем этим без очков? Вы считаете, что если вы надели очки – это признак слабости?

Как действуют лекарства, принимаемые при СДВГ

СДВГэшники и их родители, мы должны раскрыть вам один секрет. Эксперты, такие как доктор Сара и многие другие, подтвердят вам, что лекарства, которые назначают при СДВГ, работают. Но они не могут сказать, почему. Кратко и честно: мы *действительно* не знаем, как действуют эти препараты, потому что мало знаем о том, как функционирует мозг. Да, именно так. Более того, даже ученые, которые занимаются исследованием работы мозга, знают о нем не так много.

Но вот что мы знаем.

- СДВГ – это не то состояние, которое врач может увидеть с помощью рентгена или МРТ.
- СДВГ связан с тем, как работает ваш мозг, но врачи не знают точно, как СДВГ изменяет способ функционирования сети химических мессенджеров мозга (*нейромедиаторов*).
- Мы знаем, что нейромедиаторы мозга *дофамин* и *норадреналин* влияют на формирование СДВГ, потому что участвуют в большинстве функций мозга. Но врачи не знают точно, чем отличается функционирование мозга СДВГэшников от функционирования «обычного» мозга.

Примечание: если вы читали о СДВГ в интернете, то могли сделать вывод, что возникновение этого синдрома связано с дефицитом дофамина. Дофамин – очень сложный нейромедиатор, который участвует во множестве различных функций, включая функцию внимания, движения и даже грудного вскармливания. Уровень и активность дофамина в какой-то степени корректируются медикаментозно, но механизм этого не ясен. То же самое можно сказать и про действие лекарств на другие нейромедиаторы. Чтобы лучше понять, чем препараты, которые выписывают при диагнозе СДВГ, отличаются друг от друга, нужно знать, что все они работают, не заикливаясь на попытках понять, как именно.

Вот что вам нужно знать.

- Существуют два типа препаратов, назначаемых при СДВГ: стимуляторы и не-стимуляторы. Оба эти вида лекарств эффективны при всех типах СДВГ (невнимательный, гиперактивный и смешанный).
- Стимуляторы (*Ritalin*, *Adderall*, *Vyvanse* и *Focalin*) являются наиболее распространенными препаратами при СДВГ и опробованы уже поколениями СДВГэшников. Несмотря на название, они помогают людям с СДВГ чувствовать себя более спокойными и сосредоточенными. Мозг, вместо того чтобы перескакивать с задачи на задачу, начинает дольше задерживаться на выполнении одной работы. Да, как и очки, эти лекарства облегчают фокусировку – возможно, увеличивая количество дофамина в определенных областях мозга.
- Не-стимуляторы (такие как *Intuniv*, *Kapvay* и *Strattera*) оказывают в принципе аналогичный эффект. Они тоже воздействуют на дофамин, и мы тоже не знаем, как именно они это делают. Кстати, многие из этих препаратов были разработаны и изначально использовались для других целей, так, активные компоненты *Intuniv* и *Kapvay* должны помогать при повышенном артериальном давлении.

Какое лекарство подходит вам

Вот как доктор Сара объясняет своим пациентам действие лекарств, принимаемых при СДВГ.

Стимуляторы	Не-стимуляторы
Можно принимать каждый день, можно на несколько дней отказаться от приема.	Следует принимать каждый день.
Действуют сразу.	Требуется несколько недель, чтобы ощутить эффект.
Действуют в течение нескольких часов (до 10–12 часов в день). Одни стимуляторы быстро усваиваются и быстро выводятся из организма; другие выводятся медленно — в течение многих часов.	Действуют на ваш организм в режиме 24 часа 7 дней в неделю (что может быть и хорошо, и плохо — зависит от обстоятельств).
Могут иметь побочные эффекты: чаще всего ухудшаются сон, аппетит и настроение, а также повышаются артериальное давление и пульс (необходим врачебный контроль). Назначая эти препараты, врач обязан также контролировать ваш рост и вес. Могут вызвать или усугубить нервные тики.	Могут иметь побочные эффекты. Эти препараты вообще могут проявлять себя очень по-разному. От некоторых клонит в сон, другие подавляют аппетит (хотя не так сильно, как стимуляторы. Но и тут есть исключения: <i>Strattera</i> , например, может вызвать тошноту).
Эти препараты выписывают чаще, потому что они обычно лучше подходят большинству людей (но не всем).	Некоторые люди по разным причинам не могут принимать стимуляторы, тогда не-стимуляторы — их единственный выбор. Тем, кто может принимать стимуляторы, не-стимуляторы могут быть назначены для усиления комбинации.

Давайте послушаем СДВГэшников

Джейдену пятнадцать. Его родители пытались выбрать для него лекарство. Была середина марта, и одна из причин, по которым решено было попробовать принимать стимуляторы, заключалась в том, что до конца семестра оставалось всего несколько недель. Не-стимуляторы за такое короткое время могли еще не начать действовать. Джейден был худым парнем и очень

беспокоился из-за потери веса, вызываемого стимуляторами, он, напротив, хотел набрать килограммы. Кроме того, Джейден был встревожен тем, что стимуляторы быстро прекращали свое действие, его не хватало до вечера, когда подросток обычно садился за уроки. После обсуждения с врачом этой ситуации было решено попробовать назначить Джейдену стимулятор длительного действия. И держать прием лекарства под контролем, чтобы отслеживать, как препарат будет влиять на вес. Джейден ел без аппетита, но при этом удерживал стабильный вес.

Действие препарата начинало ослабевать около восьми вечера, так что он изо всех сил старался сделать домашнюю работу перед тренировкой по бейсболу, и потом у него еще оставалось немного времени для вечерней работы, пока лекарство не переставало действовать.

Доктор Сара говорит про кофеин. Что доктор думает насчет кофеина – кофе, черного чая, газированных напитков с кофеином? Кофеин – это, вероятно, самый популярный стимулятор в мире. Однако он не настолько эффективен, как лекарства, одобренные FDA¹⁴, которые обсуждаются в этой главе.

¹⁴ FDA (*Food and Drug Administration*) – Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов (США).

Лекарства: да или нет?

Итак, давайте остановимся на трех моментах.

- Какой тип лекарства подходит именно *вам*? Врач поможет выбрать препарат с учетом ваших индивидуальных особенностей, возможно, придется попробовать несколько вариантов. Будьте терпеливы, особенно принимая не-стимуляторы, которые проявляют себя только по истечении нескольких недель.

- Насколько положительный эффект лекарств компенсирует их побочные эффекты?

- Лекарства при СДВГ не являются необходимыми с медицинской точки зрения – поскольку СДВГ не представляет угрозы для вашего физического здоровья (за исключением случаев, когда из-за своего СДВГ вы слишком рассеяны, ведя машину). То есть вы *не должны* принимать препараты, назначаемые при СДВГ. Вы *можете* их принимать, если эмпирическим путем убедитесь в их полезности, если толк, который от них есть, очевиден и перевешивает в ваших глазах тот вред, который они могут причинить.

Как и бутсы, и другое спортивное снаряжение или же прописанные вам очки, лекарства лучше всего рассматривать как инструмент, вспомогательное техническое средство. Точнее, как один инструмент из всего набора, ведь у вас есть и другие. В этом смысле привычка выключать телефон, когда вы садитесь за уроки, – точно такой же инструмент. Или, например, получение разрешения на предоставление особых условий при сдаче тестов.

Иногда СДВГэшники или их родители категорически заявляют: «Не надо никаких лекарств». Когда вы говорите подобное своему врачу, важно объяснить, *почему* вы так считаете. Вы фаталист? Вы вообще противник любых лекарств? Вы противник какого-то определенного лекарства, потому что его принимал ваш друг, и оно делало его слишком заторможенным, лишало аппетита?

Если у вас много вопросов о препаратах при СДВГ – это нормально. Многие СДВГэшники знают в своем кругу тех, кто постоянно пользуется медикаментозной помощью. Становиться ли членом этого клуба – одно из самых сложных решений, которое нужно принимать СДВГэшникам и их родителям.

Многие родители боятся, что их ребенок привыкнет к лекарствам, станет зависимым от них. Если вы будете объяснять, *почему* не хотите принимать препараты, врач может вступить с вами в дискуссию и переубедить. Возможно также, что вы останетесь при своем мнении, но во всяком случае вы получите дополнительную информацию и начнете намного лучше разбираться в этом вопросе.

Когда лекарства оказывают нужное действие, они служат мощным подспорьем в достижении победы с СДВГ. И хотя они могут иметь побочные эффекты, в целом они безопасны. Так что не отказывайтесь от них заранее, хотя бы попробуйте. Если что-то пойдет не так – прекратите прием. Так делают многие.

В этой книге говорится об изменениях, которые произойдут в вашей жизни, когда вы научитесь управлять своим СДВГ. Все приемы и подходы, которые мы предлагаем, ведут к изменению вашего поведения, что в итоге поможет добиться успеха. Психологи называют это когнитивно-поведенческой терапией (КПТ). По сути, это способ повысить свой уровень счастья, поменяв свое отношение к своим проблемам. В КПТ применяются методики, очень похожие на те, про которые мы рассказали вам в этой книге.

Национальный институт психического здоровья США (NIMH¹⁵) спонсировал исследования комбинированного лечения СДВГ (также называемое МТА¹⁶). Сравнивались две экспери-

¹⁵ NIMH (National Institute of Mental Health) – Национальный институт психического здоровья (США).

ментальные группы подростков – та, в которой участники делали что-то одно: либо только принимали лекарства, либо проходили коррекционно-поведенческую терапию, с той, в которой подростки использовали оба этих средства. Было установлено, что на начальном этапе лекарства эффективно помогали: симптомы СДВГ становились заметно менее выраженными. Со временем действие препаратов становилось менее выраженным, и все больше испытуемых прекращали прием лекарств.

Вывод: медикаментозное лечение не является решением проблемы СДВГ. Лекарства действительно помогают, но как временное средство. Добиться же постоянного успеха можно, выработав навык управления СДВГ. Если его как следует отработать и закрепить, можно контролировать проявления синдрома и без лекарств и по желанию впоследствии вообще от них отказаться. В конце дня, например, действие любых стимуляторов ослабевает, и в любом случае человек должен уметь справляться уже без них. Поэтому, независимо от того, принимаете ли вы препараты, рекомендуемые при СДВГ, вам в любом случае нужно овладеть определенными эффективными поведенческими стратегиями.

¹⁶ МТА (*Multimodal Treatment of ADHD*) – медицинский термин, комбинированное лечение СДВГ.

Как воспринимается действие лекарств

Некоторые СДВГэшники, в первый раз приняв лекарство, воспринимают его воздействие как откровение. Они говорят: «Вот это да! Здорово! Это работает! Наконец-то я понял, что значит быть сосредоточенным! Вот прямо сейчас и сяду за уроки и не встану, пока все не сделаю, серьезно!» После всех разочарований, связанных с неспособностью справиться с мыслями, это все очень ободряет. Вы перестаете бояться, что *не сможете*, вы убедились, что все вы сможете, объем работы, которая вам предстоит, больше не кажется ужасным, вы поверили в себя.

Многие СДВГэшники описывают свой диагноз как «слишком много вещей, происходящих в моей голове». Прием лекарств уменьшает количество этих вещей. Вы начинаете думать более ясно и четко – так же улучшается ваше зрение, когда вы надеваете очки.

Вы можете сразу почувствовать, как действует лекарство, а можете и не почувствовать, но через какое-то время вы не сможете не заметить разницу в вашей способности внимательно слушать учителя, делать работу, не допуская нелепых ошибок, начинать и заканчивать дела *до* того, как вы попробовали принимать лекарства, и *после*. Есть, кстати, вполне определенный показатель эффективности препарата, который учитывают при испытании лекарственных средств: это правильное решение определенного количества математических задач за определенный период времени.

Однако не надо ожидать, что вы *обязательно* почувствуете себя суперсконцентрированным супергероем. Разница будет, но она обычно не бьет по глазам. И это нормально. Кстати про *нормальность*. Многие СДВГэшники, начав пить лекарства, говорят: «Теперь я знаю, что значит чувствовать, что ты *в норме*».

Обратите внимание. Некоторые люди беспокоятся насчет того, что лекарства являются средствами *контроля сознания*, что учителя рекомендуют их лишь для того, чтобы им самим было легче работать в классе, а родителям эти препараты нужны, чтобы заставить детей лучше вести себя. В общем, что препараты нужны всем, кроме самого СДВГэшника. Однако если вам действительно поставлен диагноз СДВГ, как мне, то вы знаете, что это *не* так. Лекарства необходимы, прежде всего, нам с вами, чтобы мы могли достигать своих целей и делать то, что считаем нужным. Они поднимают нашу самооценку, потому что возникает приятное чувство, что мы *справляемся*. *Поскольку СДВГэшники верят, что могут преуспеть, они очень стараются – и поэтому действительно добиваются успеха.* И тогда их самооценка повышается еще больше.

Что делать, если, принимая лекарство, вы чувствуете себя «странно»

Врачи, родители и учителя согласились бы: вы не должны чувствовать себя странно из-за лекарств. Поскольку эти препараты необязательны для применения, то понятно, что вы хотите быть уверенными в том, что пользы от них больше, чем побочных эффектов.

Один из основных вопросов, волнующий СДВГэшников, это: «Буду ли я по-прежнему чувствовать себя *самим собой*?» Честный ответ: «Да, но...»

- Да, мы хотим, чтобы вы чувствовали себя самими собой, чтобы суть вашей личности не менялась.

- Но что-то должно измениться, если вы хотите улучшить свою способность выполнять работу. И это «что-то», возможно, будет выражаться в том, что вы станете меньше дурачиться или болтать с другими людьми.

Ваши друзья могут заметить, что теперь вы не отвечаете на их сообщения в любое время дня и ночи, а выключаете телефон, делая домашнюю работу. Или вместо того, чтобы болтать и шутить с ними во время урока, вы слушаете учителя. Вы не можете делать два дела сразу! Таким образом, действие на вас лекарства может не понравиться вашим друзьям. Возможно, оно не особенно понравится и вам, вы подумаете: «Да я ли это вообще...» Ну что же... Чем-то приходится поступаться, в вашем случае – некоторой веселостью и легкомысленностью, которые не доведут вас до добра, если регулярно мешают вам выполнять ваши обязанности.

Но сейчас речь не об этом. Сейчас речь о таких эффектах от приема лекарств, которые и в самом деле дают основания насторожиться.

Одни из самых распространенных побочных эффектов лекарств, назначаемых при СДВГ, – нарушение сна, ухудшение настроения и подавление аппетита.

- У любого, кто принимает эти препараты, *могут* проявиться побочные эффекты, но могут и не проявиться. Если вы переходите на новый препарат, то вполне возможно, что вы столкнетесь с целым рядом новых побочных эффектов.

- Даже если новое лекарство относится к той же категории, что и прежнее (скажем, к категории стимуляторов), побочные эффекты одного и того же препарата *именно у вас* могут отличаться от побочных эффектов, которые возникают у других людей. Это одна из причин, почему выпускается так много лекарств. Нет ни одного средства, которое подходило бы всем.

Вот что вам нужно знать.

- У одних людей стимуляторы затрудняют засыпание; другие могут из-за этих лекарств просыпаться много раз в течение ночи. А, например, препарат *Intuniv*, не-стимулятор, наоборот, способен вызывать сонливость.

- Стимулирующие препараты, как правило, снижают аппетит (и обычно это больше касается мальчиков, чем девочек). В этом случае возможна потеря веса, но чаще всего мы и так много не едим в течение дня, особенно если плотно позавтракали, а потом *нагоняем* вечером за ужином. Отсутствие аппетита следует считать проблемой, если оно приводит к слишком большой потере веса, или когда у вас из-за этого резко ухудшается настроение.

- Лекарства также могут ухудшать ваше настроение, вы можете становиться более сердитыми, грустными, тревожными. Если вам говорят, что вы стали какой-то «не такой», что вы раздражены, срыгаетесь, – то, скорее всего, так и есть. Не начинайте сразу кричать, что нет, вы совершенно спокойны. Помните, что дело, возможно, в том, что препарат, который вы начали пить, вам не подходит. Иногда эти медикаменты могут и улучшить настроение, особенно если у вас после начала их приема стало много чего получаться.

СДВГэшники! Если вам не нравится ваше лекарство, то... угадайте, что? Вы. Можете. От. Него. Отказаться.

Посоветуйтесь с врачом, как безопасно прекратить прием препарата. В принципе, даже если вы резко перестанете пить многие из лекарств, назначаемых при СДВГ, это не причинит вам вреда. Но все же некоторые средства лучше прекращать принимать, постепенно уменьшая дозу. Вам нужно сказать своему врачу, что вы хотели бы отменить лечение и обсудить это. Иногда врач может скорректировать применение лекарства, чтобы уменьшить неприятные побочные эффекты, тогда курс можно попробовать продолжить. Если же вы все же решили прекратить прием препарата, вам нужно определиться, будете ли вы пробовать принимать другой.

Чаще всего решение попробовать новое лекарство принимается по тем же причинам, по которым вы начали прием своего первого препарата. Бывает, впрочем, что опыт медикаментозного лечения оказался настолько неудачным, что, даже если эти причины никуда не делись, вы все равно решите не продолжать и выберете другой способ справляться со своим СДВГ.

Доктор Сара говорит, пациенты постоянно просят у нее выписать другое лекарство, с меньшим количеством побочных эффектов. Если бы такой препарат существовал, то работа врача была бы очень легкой. Но на фармацевтическом рынке потому и предлагается такое множество медикаментов, что нет ни одного лекарства, которое было бы лучшим для всех. Реакция людей на препараты индивидуальна. Один человек может считать какое-то лекарство замечательным, в то время как другой, даже если это его родная сестра, воспринимает его очень плохо.

Помогают ли добавки

Сегодня на рынке предлагается множество разных витаминов и добавок для коррекции СДВГ. И было бы отлично, если бы они действительно помогали, но на большинство людей они если и действуют, то совсем чуть-чуть. Вот что вам нужно знать.

- Витамины и добавки, как правило, не одобрены или не регулируются Управлением по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов (*FDA*).
- Кто угодно может производить и продавать добавки, при этом то, что написано на коробке или банке со средством, не обязательно соответствует тому, что находится внутри.
- Добавки считаются продукцией для поддержания здоровья, и их полезность обосновывается спорными и неубедительными доказательствами, а не проверена на основе строгих стандартов, предусмотренных *FDA* для лекарств.

Существует такая известная медицинская пищевая добавка, как вайарин (*Vayarin*), это продукт, содержащий омега-жирные кислоты, который необходимо принимать в течение нескольких месяцев, прежде чем появится какой-либо эффект. Вайарин – это так называемая «медицинская еда», ее изготавливают из ингредиентов, которые признаны *FDA* как безопасные (маркировка *GRAS*¹⁷). Чтобы иметь право ставить это обозначение, безопасность и эффективность продукта должны быть подтверждены научными данными. Когда я спросила про вайарин доктора Сару, она высказалась про этот препарат осторожно и нейтрально.

¹⁷ *GRAS* (*Generally Recognized As Safe*) – признанный полностью безвредным.

Какие врачи назначают лекарства при СДВГ

Это может быть и ваш семейный врач – при условии, что он знаком с этой областью медицины. Ниже приведен общий список специалистов, которые могут помочь в этом вопросе¹⁸.

- Педиатры, семейные врачи и терапевты – врачи общей практики, которых вы посещаете, когда нуждаетесь в обычном медицинском обслуживании.

- К детским или взрослым психиатрам или неврологам СДВГэшников обычно направляют педиатр и семейный врач.

- Психологи и психотерапевты, как правило, ведут терапевтические беседы, это еженедельные сеансы, во время которых вы исследуете свои реакции на ситуации и умение управлять ими. Одним из основных видов терапии является когнитивно-поведенческая терапия (КПТ). Эти специалисты *не* назначают лекарства.

- Психиатры могут проводить терапию и назначать те или иные препараты; некоторые работают исключительно с медикаментами.

Какой врач подходит именно вам? Большинство людей начинают с посещения своего врача общей практики. Вы можете спросить его, приходилось ли ему иметь дело с СДВГ. Некоторые из этих врачей не занимаются диагностикой, но если диагноз был поставлен где-то в другом месте, они могут выписать необходимые лекарства.

Сможете ли вы найти специалиста, зависит от ситуации с медицинским обслуживанием там, где вы живете. В некоторых местах и регионах трудно найти врачей, которые умеют работать с СДВГ. Как правило, первичным медицинским звеном в любом случае будет врач общей практики, продолжит же работу, скорее всего, уже другой специалист – психиатр или невролог. Подходы к лечению, как уже упоминалось, разные: одни психиатры при назначении лечения будут применять терапию, другие выпишут лекарства.

Психологи – это доктора наук, а не доктора медицины. Вы можете обратиться к психологу для оценки своего состояния. Психологи ведут различные виды терапевтических бесед. Они могут оценить, есть ли у вас СДВГ, обсуждая с вами, как вы думаете и ведете себя. Они могут помочь вам справляться с проявлениями СДВГ, применяя те или иные поведенческие методики. Они также могут помочь вам поставить перед собой цели, организовать себя и поработать с самооценкой. Некоторые психологи также проводят *нейропсихологическое тестирование*, или *образовательное тестирование*, которое включает в себя оценку вашего IQ, успеваемости и вашей способности концентрироваться. Тестирование может быть полезным, но оно часто дорого стоит и не является необходимым. Другие психологи, которые ведут терапевтические беседы, в свое время получили лицензии социальных работников, если очень нужно, они могут вас проконсультировать, но, разумеется, уровень этой консультации будет несколько ниже, чем у специалиста с ученой степенью доктора наук.

¹⁸ Все эти рекомендации даются для жителей США и с учетом реалий этой страны.

Как разговаривать с врачом

СДВГэшники, помните, вы – звезда этого шоу. И ваш голос – решающий в этой дискуссии. Вы – единственный человек, который знает, что происходит в вашей голове, и может это объяснить. Врачи и родители не могут читать ваши мысли. Они не ходят с вами в школу и не строят отношения с вашими друзьями. Пожалуйста, четко и ясно выражайте свое мнение во время визита к врачу! Ведите себя так, чтобы ваш голос был услышан! Если говорить будут ваши родители, то доктор услышит то, что обо всем этом думают *они*, а не то, что есть на самом деле.

В идеале врач должен это понимать. В идеале он должен быть настроен на общение с вами. В идеале у него должно получаться. Однако общение – это улица с двусторонним движением. Задавать врачу вопросы – это нормально. И обычно врачам нравится отвечать на вопросы, потому что это означает, что вы заинтересованы в происходящем.

Иногда вам будет неприятно общаться с врачом, потому что он может спросить, например: «Так, и почему же ты не сделал (сделала) домашнее задание?» Вот что вам нужно усвоить:

- Ваш врач хочет услышать от вас честные ответы и (мы надеемся) пытается лучше понять вас.
- Ваш врач *не* собирается вас наказывать за то, что вы плохо сдали тесты или не выполнили свою работу.
- Ваш врач *заинтересован* в получении четкого представления о том, как вы действуете в различных ситуациях. Будьте честны с врачом, как с самими собой.
- Присутствие на приеме родителей может быть полезным, потому что у них есть свое видение вашего состояния, которое отличается от того, которое сложилось у вас. То, как другие воспринимают вас, может сильно отличаться от того, как воспринимаете себя вы.

Врачи, как и все люди, общаются по-разному. Большинство из них понимают, как проявляется СДВГ, понимают, что это может быть серьезно. Но врачи старой школы иногда вообще отказываются считать СДВГ болезнью. Таких специалистов лучше избегать. Их представления о медицине, о том, что есть норма и что есть болезнь, сложились давно, вам их не переубедить, и они ничем вам не помогут. Если ваш семейный врач из таких, не ходите к нему с вашим СДВГ, поищите другого доктора. Одни врачи умеют говорить с СДВГэшниками на их языке и как равные. Другие общаются свысока. Это неприемлемо. Если подобное происходит, совет все тот же: идите к другому врачу. Одним словом, убедитесь, что медицинский специалист, к которому вы обратились за помощью, способен ее дать.

Обсудите с врачом разные варианты лекарств, которые можно попробовать принимать, оценив их преимущества и возможные побочные эффекты. Спросите у врача, чего вам ждать от того или иного препарата. Узнайте, обязательно ли принимать лекарство каждый день или можно делать перерывы. Как долго длится действие лекарства? Эффект многих препаратов, назначаемых при СДВГ, ослабевает через определенное количество часов. Что делать, если вам не понравится препарат? Многие врачи сначала прописывают маленькие дозы, стремясь избежать побочных эффектов. Если после приема лекарства вы поняли, что оно не действует, врач может назначить дозировку побольше.

Ваши действия

Важный вопрос, который нужно задать своему врачу, – это как вы будете общаться. Одни доктора настаивают на личных посещениях, чтобы отслеживать действие препарата и иметь возможность что-то подкорректировать, если в том будет необходимость. Другие поддерживают связь по электронной почте или телефону. Не

бойтесь сказать врачу, что выписанное лекарство вам не помогает. И вы не должны ждать неделями, чтобы ему об этом сообщить.

Спросите у своего врача:

- ***На какой адрес электронной почты вы можете писать ему?***
- ***Будет ли этот канал связи только между вами, не подключатся ли к нему, возможно, без вашего желания, ваши родители?***
- ***Как быстро доктор будет отвечать на ваши сообщения?***
- ***Если вы принимаете лекарства, спросите, не возникнут ли у вас проблемы с их приобретением, продадут ли вам их в аптеке, как быть с рецептами и так далее. Это особенно важно, если вы студент колледжа и живете далеко от дома.***

Ваша частная жизнь и врач

Есть вещи, которые вы неохотно говорите своему врачу. Вы можете полагать (и иногда у вас для этого есть основания), что, если врач передаст содержание вашего с ним разговора вашим родителям, у вас будут большие неприятности. Например, вам может быть трудно признаться, что:

- вы курите марихуану или принимаете другие наркотики, выпиваете;
- вам на самом деле глубоко наплевать на оценки, потому что поступление в колледж не входит в ваши планы.

Вам может быть неудобно говорить врачу все эти вещи, потому что вы не знаете, как он отреагирует на них. И вы не хотите, чтобы об этом узнали родители.

Большинство врачей общаются со своими пациентами-СДВГэшниками с глазу на глаз и не выносят информацию за пределы кабинета. Убедитесь, насколько можете, что ваш доктор из таких. Вы можете позвонить врачу заранее и прямо попросить его, чтобы при вашем разговоре не присутствовали родители. Если вы предупредите доктора, что хотели бы, чтобы все, что вы говорите, осталось между вами, то, если он порядочный человек, он так и поступит. Но даже и порядочный человек, связанный врачебным долгом, сделает исключение, если придет к мнению, что ваша жизнь или здоровье находятся под угрозой и родители должны об этом знать.

Чужое лекарство – не ваше лекарство

Мы скажем просто, потому что это просто:

- *Не* принимайте лекарства, прописанные другим людям при СДВГ. Это глупо и опасно.
- *Не* давайте никому лекарства, прописанные вам при СДВГ. Это глупо и опасно.

Теперь перечитайте эти два пункта еще раз. Все понятно? Вот и хорошо.

Некоторые СДВГэшники делятся своими лекарствами (или другими веществами) с друзьями или покупают их у них. Но вы *не должны* принимать ничего, что не одобрено вашим врачом. Есть люди, которые плохо переносят медикаменты, и вы можете не знать, что относитесь к их числу. Вы серьезно рискуете, когда решаетесь принять незнакомое лекарство, эффект, даже от малой дозы, может быть непредсказуем. У вас могут проявиться осложнения, с которыми ни вы, ни ваши друзья не будете знать, как справиться. Препараты, назначаемые при СДВГ, способны вызывать опасные реакции при взаимодействии с другими лекарствами, которые принимает человек.

Лекарства при СДВГ и риски зависимости

Самый сильный страх многих СДВГэшников и особенно их родителей – это то, что лекарства могут сформировать зависимость, тем более что *FDA* классифицирует все стимуляторы как препараты, вызывающие привыкание. Многие родители вообще думают, что их ребенок *подсядет на спиды*, потому что в состав некоторых медикаментов, которые могут быть назначены при СДВГ, входит амфетамин.

Вот что вам нужно знать.

- Это не уличные наркотики. Этот рынок тщательно регулируется. Эти лекарства принимают под наблюдением врача.

- Эти препараты вряд ли вызовут привыкание, если вы принимаете их в тех дозах, что прописал вам врач. Если же вы самовольно увеличили дозу, привыкание может и развиваться. Во всяком случае эксперименты такого рода (с дозировкой) совершенно точно небезопасны.

- Многие СДВГэшники принимают прописанные им лекарства только с понедельника по пятницу и делают перерыв на каникулы, при этом у них не возникает ничего и близко похожего на абстинентный синдром.

- Многие СДВГэшники не принимают лекарства, когда не нуждаются в них, то есть когда не учатся, не сдают экзамены и им не нужно участвовать в соревнованиях, – это значит, что зависимость у них не возникла. Я, например, тоже не пью свои лекарства, если они не нужны для учебы, не принимаю их во время каникул.

СДВГэшники нередко спрашивают доктора Сару, являются ли лекарства, которые назначают при СДВГ, *стартовыми наркотиками*. Нет! СДВГэшники, которые принимают стимуляторы, не в большей степени *начинающие наркоманы*, чем их ровесники, которые обходятся без таких лекарств. Прием медикаментов для коррекции СДВГ никак не связан с формированием склонности к употреблению запрещенных веществ. Более того, если вы хорошо управляете своим СДВГ, с лекарствами или без них, вы гораздо меньше рискуете попасть в наркотическую зависимость хотя бы потому, что у вас есть силы и воля. И такой момент: чем успешнее вы в жизни, чем лучше справляетесь, тем меньше вас тянет отвлечься с помощью тех же *спидов*.

Хотя, конечно, бывает всякое, в том числе и случаи, когда подросток не в силах справиться со своим СДВГ и проблемами, которые тот вызывает, переходит на самолечение и начинает принимать лекарства, вызывающие сильную зависимость. Вот это уже серьезно. Но это скорее исключение и является предметом отдельного разговора.

Итог: мы считаем, что лекарства, назначаемые при СДВГ, если их правильно принимать, *предотвращают* значительно больше проблем с зависимостью, чем создают. Они хорошо помогают большинству из нас. Их побочные эффекты незначительны и могут быть сведены к минимуму правильным питанием и физическими упражнениями.

СДВГ и марихуана

СДВГэшники, мы не осуждаем, просто делимся. Так что читайте внимательно. Вот что вам нужно знать.

- Марихуана не так уж безобидна. Многие СДВГэшники считают ее «природным» веществом, не вызывающим побочных эффектов. Это не так. Марихуана – субстанция, которая проникает прямо в мозг и может вызывать самую неожиданную реакцию.

- Марихуана не является одобренным *FDA* лекарством, ее не назначают при СДВГ. Использование марихуаны среди СДВГэшников растет не по дням, а по часам, и в интернете можно найти много статей, рекламирующих ее достоинства. Однако это вещество никогда серьезно не исследовалось. Вот это тот самый случай, когда можно смело говорить про стартовый наркотик.

- Регулярное употребление марихуаны в больших дозах, особенно в подростковом возрасте, может снизить коэффициент интеллекта, плохо повлиять на жизненную активность и усилить депрессию. Прочтите это дважды. Вам это нужно?

- Помните, что у всего в жизни есть последствия, и важно стараться предвидеть все аспекты своего выбора, прежде чем сделать его. Это ваш выбор. Выбирайте с умом.

Глава 8

Ваш выбор: выбирайте с умом

Итак, вы дочитали до последней главы. Можете выдохнуть. Вы почти справились. Вы – герои. Мы вместе рассмотрели множество идей, которые должны помочь вам победить СДВГ.

Нет никаких сомнений в том, что СДВГ влияет на нашу жизнь и что на самом деле мы можем управлять им. Мы расстраиваемся и беспокоимся? Или находим возможность стать лучшей версией самих себя, несмотря ни на что?

Пора выйти за пределы *разговоров*. Пришло время *действовать*. Делать свой выбор.

СДВГэшники, без усилий не бывает успеха. Мы должны стремиться к победе и работать на нее. Никто за нас с вами эту работу не сделает.

Вот что вам нужно знать.

- Победа с СДВГ – это дело не одной минуты, это процесс длиною в жизнь.
- СДВГ не исчезнет никогда; победа не в том, чтобы он исчез, а чтобы мы научились с ним жить, справляться с ним и управлять.
- Управление СДВГ требует времени и усилий – точка. Победа в жизни требует времени и усилий – точка.

Эта глава посвящена выбору, который ждет вас впереди, который появляется по мере того, как вы взрослеете, становитесь умнее и все более и более способными брать на себя ответственность за свою жизнь. Цель этой книги – предоставить вам все необходимое, чтобы вы стали независимыми, ответственными и целеустремленными, а также помочь вам начать действовать на пути к достижению своих целей.

Это серьезный разговор:

- Мы должны взять на себя ответственность за свою жизнь.
- Мы должны двигаться все выше и все дальше. Достигнуть чего-то и успокоиться – не вариант.
- Мы должны стремиться стать лучшей версией самих себя.
- Мы должны заявить миру о себе.

Мне потребовались годы и много-много слез, чтобы наконец почувствовать себя комфортно с моим СДВГ – с моим умом, манерой действовать, говорить, справляться с вызовами. На протяжении многих лет я думала об успехе и победе с СДВГ – что это значит для меня, как мне перестать волноваться попусту и просто делать все возможное, чтобы победить. Мне пришлось посмотреть на себя со стороны и задать себе вопрос: *чего я в конце концов хочу от жизни?*

Мой ответ: *я хочу победить*. Мне просто нужно это сделать.

При любом типе СДВГ действует формула успеха. Моя формула состоит из четырех факторов:

Твердость характера + Лекарства + Руководство + Поддержка

Четыре фактора в игре. Все они должны быть учтены вами, чтобы выиграть. Вы должны все их грамотно задействовать. Все они важны, мы рискнули измерить эту важность в процентах. Все это относительно, разумеется, у вас может быть свое мнение. Но мы считаем так: вклад каждого из этих факторов в общую победу примерно такой:

Твердость характера – 35 процентов

Твердость характера подразумевает смелость и решимость, внутреннюю силу. Твердость характера – это способность человека справляться с трудностями, принимать вызов обстоятельств и преодолевать препятствия, когда ему страшно или он не уверен в себе. Те из нас, у кого есть СДВГ, могут воспринимать твердость характера как способность принять свой диагноз, несмотря на всю его порой несправедливость, и последовательно решать все проблемы, которые он перед нами ставит, не сдаваясь, не опуская рук.

Твердость характера нужна, чтобы побеждать с СДВГ, но ее надо вырабатывать. Она развивается с течением времени, когда вы учитесь управлять тем, чем можно управлять, учитесь справляться с разочарованиями и не заикливаться на них, если все идет не так, как вы планировали или надеялись. Следовать всему тому, что написано в этой книге, безусловно, непросто, от вас потребуются... Правильно! Твердость характера.

В какой-то момент вам нужно спросить себя: *как мне следует воспринимать свой СДВГ: как препятствие, которое трудно преодолеть, или как вызов, который делает меня сильнее?*

Каждый совет, данный в этой книге, может быть применен к самым разным ситуациям и является набором тех действий, которые, при условии, что вы будете их выполнять, помогут вам преодолеть все преграды и приведут к успеху. В конечном счете все зависит только от вас. Как именно вы воспользуетесь теми идеями, которыми мы с вами поделились – поделились с искренней верой в ваш успех?

- Какие вы предпримете шаги, чтобы заставить себя *перестать отвлекаться*: подойдете к учителю и спросите его совета, или попросите вас пересадить, поговорите об этом с другом, которому доверяете, который знает ваши слабые места и искренне хочет помочь, попытаетесь справиться самостоятельно, работая над своим поведением?

- Будете ли вы – даже когда вам страшно и вы не уверены в себе, – все равно идти к своей цели?

- Готовы ли вы упорно трудиться – тяжело трудиться, тяжелее, чем ваши друзья, – чтобы преодолеть преграды на своем пути, даже те, что кажутся непреодолимыми?

- Готовы ли вы бежать с рюкзаком, наполненным камнями, зная, что другие бегут налегке, готовы ли вы участвовать в конкурентной борьбе на этих условиях и победить?

Ну так как? Будете? Готовы?

Теперь вы сделали свой выбор. Вы решили развивать и закалять твердость характера. Все, хватит разговоров, мы уже почти закончили. Действуйте.

- Вы хотите упустить возможности из-за того, что боитесь отказа, неудач или проблем?

- Вы хотите получить низкую оценку, потому что предпочли тихо отсидеться в углу, вместо того чтобы попросить учителя объяснить еще раз? Ведь это не круто – задавать вопросы, гораздо круче ничего не понять и не выполнить из-за этого работу!

- Готовы ли вы потратить еще один час на выполнение домашнего задания, потому что члены вашей семьи шумят в гостиной, а вы стесняетесь попросить их о том, чтобы они перестали и дали вам сосредоточиться на уроках?

Я задавала себе эти вопросы на протяжении многих лет. Когда я сталкивалась с препятствием, мне было нелегко заставить себя преодолеть его и двигаться дальше. Но сдавалась я редко. В основном я справлялась. Со временем это вошло у меня в привычку. Я привыкла отстаивать свои интересы, не стесняться просить о помощи учителей, не бояться заводить новые социальные связи. Поняв, что многое могу, я стала чувствовать себя гораздо лучше и увереннее. Я готова брать новые высоты, я готова *побеждать*.

СДВГ определенно превращает жизнь в вызов, но, закалив характер, вы сможете на этот вызов ответить.

Лекарства – 20 процентов

Лекарства помогают тем, у кого есть проблемы с концентрацией внимания, успокоиться, сосредоточиться, перестать отвлекаться, приступить к делу и закончить это дело в срок. Лекарства не сделают вас умнее, добрее или способнее, они (мы об этом уже говорили) – как бутсы для футболиста. Обеспечивают надежное сцепление. Лекарства не сделают из вас чемпиона, но, если есть возможность играть в бутсах, к чему отказываться. Так удобнее, так больше шансов победить.

Мы уже обсуждали с вами, что лекарства – это лишь частичное решение проблемы СДВГ. Будете вы принимать медикаменты или нет, в любом случае вам нужно уметь концентрироваться на важных задачах и выполнять их, независимо от наличия отвлекающих факторов. Я уже говорила, что не принимаю лекарства каждый день, а только тогда, когда они мне нужны. Я сама решаю, когда и какую дозу препарата принять. Это мой выбор. Но сделать такой выбор не всегда легко.

Выяснение того, подходит ли вам лекарство, – это проявление вашей заботы о себе. Оно предполагает вашу открытость, готовность к общению с врачом и вашей семьей. Есть много различных способов, помогающих улучшить концентрацию и ограничить импульсивность. Независимо от того, что вы выберете, вам нужно честно обсудить это с близкими и со специалистом. Ваше тело и ум напряженно работают каждый день, и если вы чувствуете, что происходит какой-то сбой, значит, пришло время для честного и открытого диалога с теми, кто может вам помочь.

Помните, что вы лучше, чем кто-либо, знаете, что вам нужно. Не родители. Не друзья. Только *вы*. Никто другой не может лучше вас понять, хорошо это для вас или плохо. Отстаивать то, что вам нужно, и действовать согласно принятому *вами* решению может быть очень и очень непросто. Вы должны учиться заботиться о себе и защищать себя.

Лекарства – это не готовый рецепт победы с СДВГ. Но если вам необходимы очки, чтобы читать и учиться, разве вы откажетесь от них?

Руководство – 25 процентов

В начале этой книги я рассказала историю о том, как спрыгнула в яму к подруге, чтобы помочь той выбраться. Ну так вот, друзья мои: мы тогда выбрались. Обе. Выберемся и сейчас, все вместе, вы и я. Я поделилась с вами своим опытом. Вы согласны, что он вам поможет? Будете слушать меня и доктора Сару?

Игры, представленные в этой книге, мне очень помогли. У вас тоже есть тренеры, учителя, психологи и родители, которые помогут находить выход из трудных ситуаций, возможно, они подскажут что-то, что упустила я. Будьте открыты для любой помощи.

Умение принимать помощь – это очень важный навык, его надо освоить. Найти человека, у которого вы сможете учиться новым идеям, приемам и умениям, – это большое дело. Опершись на такое плечо, вы поэтапно будете решать проблемы, преодолевать страхи, обретая все большую и большую уверенность. Постепенно вы привыкнете справляться самостоятельно.

Когда вы берете знания из какого-либо руководства, например из этой книги, видеоролика, лекции, доверительного разговора с кем-то, возникает такой момент единения. Вы чувствуете, что вас поддерживает сила, которая сложилась из усилий многих людей, решавших те же проблемы, что и вы, людей, желающих вам добра, готовых за вас постоять и поддержать в вашей борьбе. Доктор Сара, мои преподаватели, коллеги и моя семья помогают мне становиться лучше с каждым днем. А кто помогает вам?

Я научилась принимать помощь. Когда мне было четырнадцать, думая о том, что со мной происходит, я решила в этом разобраться. Я понимала, что мои знания о жизни ограничены, и я искала того, кто расширит горизонты моего сознания. Я нуждалась в руководстве. Давайте посмотрим правде в глаза: мы мало знаем. Иногда мы можем быть упрямыми и ведем себя так, будто знаем *все*, но на этом пути можно набить много синяков, теряя сцепление, падая и впадая в отчаяние.

Одна из составляющих победы с СДВГ – это понимание того, что помощь нужна. Помощь друзей, врача, членов семьи. Но это также понимание и того, что иногда вы правы, а они нет, и тогда вы должны уметь отстоять свою позицию. Мы обсуждали с вами многие вещи, если то, что я говорила, вызвало у вас доверие, если в тех портретах, что я рисовала, вы узнавали себя, – смело обращайтесь ко мне за помощью, если нужно.

И вообще – обращайтесь за помощью.

Если бы вы хотели усовершенствовать свою технику в футболе, вы, конечно, пришли бы к тренеру за советом. Если вы забыли математическую формулу, вы идете к учителю математики. Это нормально. Это естественно. Просить помощи – не признак слабости, это признак того, что вы настроены на победу.

Когда мне было нужно больше узнать о СДВГ, чтобы написать свою первую книгу – *Embracing Your ADHD* («Принимая свой СДВГ»), – я начала действовать. Мне было всего четырнадцать лет. Я отправилась на лекцию доктора Стивена Хиншоу – известного во всем мире ученого, эксперта по СДВГ. Я слушала его, записывала; и хотя лекция была очень сложной, я многое поняла и многому научилась. После лекции я попросила у доктора совета, как мне лучше приступить к своей первой книге. Его совет очень помог. Доктор Хиншоу до сих пор дает мне наставления, которые я с благодарностью принимаю. Он написал предисловие и к этой моей книге. Доктор для меня авторитет, надежный советчик и добрый друг. Но сначала я должна была набраться смелости и *обратиться* к нему.

Подумайте об этом. Вы – сможете? Найти человека, которому верите, и попросить поддержать вас?

Просить о помощи – это не значит быть глупыми или слабыми. Это значит, что вы готовы пробовать новое, думать и учиться, прежде чем действовать. Ранее в этой книге мы обсуждали,

что значит быть импульсивными. Просить о руководстве – это действие, противоположное импульсивности.

Ну что, убедила? Вот и хорошо.

Поддержка – 20 процентов

Поддержка семьи играет очень важную роль в жизни СДВГэшника. Но семья – это не единственное, что может помочь. У некоторых из нас нет семьи. У некоторых из нас нет семьи, на которую мы могли бы рассчитывать. Так что давайте вместо *семья* скажем *команда*. Наша команда. В нее могут входить ваши друзья, ваши учителя, ваш священник, ваш тренер – чем больше команда, тем лучше. Члены команды действуют заодно и стоят друг за друга, поддерживают и защищают друг друга независимо от того, какие времена переживают, хорошие или не очень.

Мы обсуждали в этой книге, как управлять СДВГ дома: справляться с обязанностями, открыто говорить родителям о том, что вам необходимо. В некоторых командах-семьях легко развить эти навыки; в других – нужно прилагать больше усилий.

Проявления СДВГ вызывают напряжение и у нас, и у других членов команды. Однако мы должны помнить, что наш СДВГ – это не мы. Мы можем выбирать, как действовать, как общаться, как управлять окружающим нас пространством, как сдерживать свою импульсивность, обращаться ли за помощью. Мы свободнее, чем наш СДВГ, и мы намного сильнее.

Поддержка команды – это значит, что другие понимают, что ваш рюкзак полон камней, что вам тяжело, но вы не сдаетесь. Ваша команда уважает вас за твердость характера, верит в вас – даже тогда, когда вы сами не верите в себя. Вы знаете, что всегда можете рассчитывать на поддержку, – если что-то пойдет не так, вам подставят плечо. Ваша команда – это все те, кто вас подбадривает, когда у вас закончились силы, кто вместе с вами радуется вашим успехам, вашим победам.

И вам нужно отвечать добром на добро: мы, СДВГэшники, играем важную роль в общей победе команды. Разве в футболе или баскетболе дело обстоит иначе? Разве вы можете позволить себе не выкладываться на тренировках? Это было бы нечестно по отношению к другим членам команды, не так ли? То же самое относится и к нашей команде, вместе с которой мы играем, чтобы выиграть у СДВГ. Если мы хотим, чтобы наша команда нас поддерживала, доверяла и ценила наши старания, мы все должны стоять друг за друга горой, мы не можем ее подвести.

Как побеждать с СДВГ?

Мы надеемся, что именно этот вопрос вы задали себе сейчас. Вы начинаете действовать? Как вы собираетесь это делать?

С верой, друзья, с верой! Да, *вы* сможете сделать это. Да, *вы* сможете стать победителем.

Остальное – дело техники. Как именно вы собираетесь побеждать? В играх мы продемонстрировали вам, как готовиться к экзамену или обсуждать что-то с учителями, родителями и друзьями, – шаг за шагом. Эти пошаговые игры наглядно показывают, что разбить большую задачу на более мелкие, – это самый простой и легкий способ справиться. Мы надеемся, что приемы, которым мы вас научили, вам помогут. Вы лучше поймете самих себя. Узнаете, кто вы есть. Примите себя такими, какие вы есть. Не пытайтесь достичь совершенства. Но старайтесь каждый день становиться немного лучше.

Как побеждать с СДВГ? Важно понять одну истину – вы сами творцы своей победы. Вы создаете победу, понемножку учась делать лучше совсем небольшие, привычные дела. Большая победа складывается из многих маленьких побед. Так идите же к ней.

И какая же победа без празднования. Отмечайте свои успехи. Победа – это всегда потрясающе! Идите, добейтесь своего. И скажите: «Да! Я это сделал!»

Об авторах

Грейс Фридман был поставлен диагноз «синдром дефицита внимания и гиперактивности» (СДВГ) в 12 лет. Она на себе испытала все жизненные трудности, которые описывает в книге. Грейс отстаивает интересы молодых людей с СДВГ как писатель и как блогер – основатель сообщества *ADDYTeen.com*, которое ежедневно посещают люди со всего мира. Она также блогер в *Huffington Post*. Свою первую книгу, *Embracing Your ADHD* («Обнимая свой СДВГ»), Грейс написала в 15 лет, и эта книга была скачана с ее сайта тысячи раз. Теперь, в 22 года, недавно став бакалавром психологии, Грейс работает с подростками с СДВГ и планирует выучиться на клинического психолога. Грейс добилась полного жизненного успеха со своим СДВГ и теперь щедро делится тем, что имеет, – с присущей ей целеустремленностью.

Сара Чейетт – доктор медицины, окончила Принстонский университет, затем медицинскую школу *UCLA*. Она получила стипендию в области детской неврологии и с тех пор занимается частной практикой. Сара Чейетт лечит детей и молодых людей с СДВГ не только с помощью лекарств, но и с применением немедикаментозных средств, в том числе тех, что описаны в ее книге *ADHD and the Focused Mind* («СДВГ и сосредоточенный ум»). Она может профессионально оценить преимущества и недостатки лекарственной коррекции поведения подростков с СДВГ и придает важное значение приемам психологической адаптации. У Сары с мужем четверо детей, они живут недалеко от Сан-Франциско.

Автор предисловия к книге **Стивен П. Хиншоу** – доктор наук, профессор психологии в Университете Калифорнии, Беркли; профессор психиатрии в Университете Калифорнии, Сан-Франциско; автор работы *The ADHD Explosion*.

Отзывы

Книга «Победа над СДВГ» – надежный помощник в достижении успеха в школе, дома и в отношениях. Игровой формат делает ее увлекательной и располагающей к себе юного читателя. Личный опыт Грейс способен вдохновить подростков во всем мире.

Лара Хонос-Уэбб, доктор наук, автор книги «The ADHD Workbook for Teens»

Грейс Фридман и Сара Чейетт объединили усилия, чтобы создать замечательный учебник для тех, кто хочет понять, что такое синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) и как с ним жить. Эта книга написана для подростков и молодых людей, которым поставлен этот диагноз, написана двумя женщинами, одна из которых в юности сама прошла через опыт такой жизни и прекрасно представляет себе, что это за синдром и как с ним справляться. Материал подан в игровом стиле, причем с учетом специфики аудитории в основном это спортивные игры.

Книга подробно и доходчиво объясняет, что такое СДВГ, и содержит методики (авторы называют их *играми*), которые позволяют разбить большие задачи, связанные с преодолением последствий данного синдрома, на более мелкие. Эти методики можно рассматривать как прямые инструкции для тех, кто твердо решил дать достойный ответ всем вызовам жизни, несмотря на свой синдром.

В книге много откровенных рассказов как самих авторов, так и подростков, живущих с СДВГ, и большинство этих рассказов – это истории успехов – личных, дома, в школе, в общении с друзьями. Читатели сразу чувствуют, что их понимают, в них верят, учат не опускать руки и поддерживают в их желании добиться для себя той жизни, к которой они стремятся.

Дебра Бердик, лицензированный клинический социальный работник, автор работ «Mindfulness for Teens with ADHD» и «ADHD»

«Победа над СДВГ» – это действительно необычная книга. Она написана молодой женщиной, которая сама прошла через все то, о чем пишет и чему учит, и каждая страница наполнена теплом и мудростью. Книга охватывает все важные аспекты СДВГ, которые нужно знать подросткам с этим диагнозом: объяснение, что это за синдром, способы, которыми можно себе помочь, лекарства, конкретные методы преодоления проблем, возникающих в школе, дома и в общении с друзьями. Практические советы подкреплены реальными примерами из жизни, а общий посыл – оптимизм. Эта книга поддерживает, направляет и вдохновляет; она дарит надежду. «Победа над СДВГ» – это удар, отправляющий синдром в нокаут!

Линда Пфиффнер, доктор наук, профессор, руководитель программы по работе с пациентами с синдромом гиперактивности и проблемами в обучении на кафедре психиатрии в Институте нейронаук им. Вейля при Калифорнийском университете, Сан-Франциско

Вау! Книга, которая написана для подростков с СДВГ, а не о них – другими словами, это книга, которую подростки и вправду будут читать. Большинство. Хорошо, некоторые из них. Но это уже немало. Чем больше времени они проведут наедине с этим сокровищем, тем лучше начнут понимать себя, свои проблемы, а также и многое другое, тем успешнее и счастливее они станут. (Вы, родители, тоже станете счастливее, но не говорите об этом своему подростку.)

Ари Тукмана, доктор психологии, магистр бизнеса, психолог, автор, оратор, адвокат, эксперт по СДВГ

Эта книга для подростков неожиданно честна и практична. В ней приведены понятные для ребят ситуации и нет дурацких советов. Особенно мне нравится раздел об управлении

тем, что поддается управлению. Подростки, чувствующие себя подавленными или разочарованными, смогут узнать, на чем им нужно сосредоточиться, чтобы взять ситуацию под контроль и научиться справляться со своими проблемами.

Синди Голдрич, магистр образования, сертифицированный специалист по СДВГ, тренер для родителей и учителей, основатель обучающего центра для родителей, преподавателей и учащихся по проблемам СДВГ, автор работы «8 Keys to Parenting Children with ADHD» и видео «Executive Function, ADHD, and Stress in the Classroom»

То обстоятельство, что один автор не понаслышке знает о СДВГ, а другой – детский врач-невролог, в два раза повышает эффективность этой книги. Фридман делится с читателем собственным опытом, в то время как Чейетт обеспечивает научное обоснование. Книга написана легко и понятно и подойдет людям, у которых другая литература по СДВГ, возможно, вызвала при чтении некоторые трудности.

Стефани Саркис, доктор наук, автор «Natural Relief for Adult ADHD» и «10 Simple Solutions to Adult ADD»

Книга «Победа над СДВГ» напрямую говорит с подростками, это эффективная практическая помощь при решении основных проблем, которые возникают при данном синдроме, вплоть до обучения тому, как управлять депрессией. Это победитель!

Кэтрин Эллисон, лауреат Пулицеровской премии в области журналистики и автор книги «Buzz»

Авторы книги «Победа над СДВГ» Грейс Фридман и Сара Чейетт показывают подросткам, что можно позитивно и с воодушевлением брать на себя ответственность за свой диагноз, за свои мозги, за свое поведение. Авторы сочувственно, доходчиво и по-доброму помогают подросткам с этим синдромом привести жизнь в порядок, они учат признавать свои проблемы, достигать цели и добиваться успеха. Вся информация, которая есть в этой книге, все полезные предложения, которые в ней содержатся, основаны на реальных примерах: это истории успеха, истории людей, которые захотели и смогли изменить свою жизнь. Книга подкупает очаровательной честностью Фридман в описании собственного опыта и профессиональной компетентностью и проницательностью доктора Чейетт, которая приводит примеры из клинической практики. Книга «Победа над СДВГ» обязательна для чтения всем подросткам, их семьям, а также узким специалистам.

Шэрон Сэлин, лицензированный клинический психолог с более чем 25-летним опытом работы с детьми и подростками с СДВГ, автор работы «What Your ADHD Child Wishes You Knew»

Как много замечательных советов есть в книге «Победа над СДВГ»! Это отличное руководство для всех, кто ищет дельных рекомендаций, которые можно эффективно применять на практике. Комбинация экспертных мнений Сары и личного опыта Грейс делает эту книгу отличным источником знаний.

Ана Хомаюн, автор «That Crumpled Paper Was Due Last Week»