

Гай Себеус

Мой маленький «врединка»

Немного о детях с синдромом дефицита
внимания и гиперактивности



Гай Себеус

**Мой маленький «врединка».
Немного о детях с синдромом
дефицита внимания
и гиперактивности**

«Издательские решения»

Себеус Г.

Мой маленький «врединка». Немного о детях с синдромом дефицита внимания и гиперактивности / Г. Себеус — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-858552-4

Что делать, если ребёнок совершенно неуправляем? Если не слышит ни просьб, ни приказов? Как быть, если родительский комитет требует убрать его из класса, потому что он мешает учиться другим детям? Они не хотят «быть заложниками этого хулигана». Какими средствами сохранить его жизнь, если он носится по дорогам так, что машинам приходится уворачиваться от него? Ситуация настолько болезненная, что не может такого быть, чтобы не было выхода. А если он есть — то в чём?

ISBN 978-5-44-858552-4

© Себеус Г.
© Издательские решения

Содержание

I Невоспитанность или диагноз?	6
Как это бывает	6
Это СДВГ	8
Первое литературное произведение о СДВГ	9
Современные авторы о маленьких «врединках»	11
Синдром из трёх симптомов	13
Тут без специалистов не обойтись!	16
Проявления СДВГ	18
Краткое статистическое исследование	21
«Мне б напиток кровушки!»	22
Как воспринимать СДВГ	25
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Мой маленький «врединка» Немного о детях с синдромом дефицита внимания и гиперактивности

Гай Себеус

*Посвящаю Лизе,
которая своей
гиперактивностью
вдохновила меня
на написание
этой книги*

© Гай Себеус, 2018

ISBN 978-5-4485-8552-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

І Невоспитанность или диагноз?

Как это бывает

Вот монолог молодой и привлекательной, но очень усталой женщины.
Рассказ о сыне-школьнике.

*Мальшом он был очаровательным. Чудным проказником с любимым словечком «нет!»
Нам бы уже тогда задуматься...*

Но больно уж он был мил! Мы его зацеловывали, считая маленьким непоседой. А то, что он всё ломал, выдирал с корнем цветы, поднимал кошек за хвосты – нам казалось лишь способом исследования окружающего мира.

Мы ему, конечно, внушали, что так вести себя нельзя. Как и его сестрёнке. Но реагировали они по-разному. Она слушалась и исправлялась. Он – нет.

Первые проблемы начались в детском садике. Он кусал и царапал детей, не слушался воспитательницу, мог кричать часами, и унять его было невозможно. Его безумная энергичность сносила всё на своём пути.

Бабушка с раннего детства отказывается сидеть с ним. Говорит: «Лучше камни на дороге ворочать, чем растить этого ребёнка».

Вначале приходилось часто менять садики и школы из-за его неуправляемости. Сейчас, чтобы снизить градус напряжённости, мне приходится работать в его школе уборщицей. Чтобы все жаловались мне и меньше шпыняли его. Чтобы дали ему время хоть чуть-чуть повзрослеть и поумнеть.

Во время уроков он просто не может усидеть. Учителей не слушает и не слушается.

Разговаривает на весь класс обо всём, что взбрѣдет в голову, провоцирует на болтовню окружающих детей. Плюѣтся бумажными шариками. С треском, демонстративно рвѣт бумагу и хохочет на весь класс в ответ на замечания. Ложится на стулья, на стол – ноги кверху. То вообще залезет на стол с ногами и выплясывает. И это во время урока! Учителя в отчаянии.

При этом мой сын не глупый. Бывает, что ухватывает фрагмент из объяснения учителя, понимает и запоминает. Но отвечает торопясь, перескакивая с пятого на десятое. Высказывается таким образом, что невозможно поставить хорошую отметку. Или гневно кричит, если его не дослушали, не даёт возможности другим продолжить рассказ.

Кривляется, чтобы смешить одноклассников, чтобы наладить контакт. Но при этом у него нет друзей. Дети обзывают его психом, провоцируют на вспышки.

Если во время урока что не по нему – учебник, запущенный гневной рукой, летит по диагонали всего класса. Не смотрит, куда швыряет. Того гляди глаз кому-нибудь выбьѣт!

На переменах носится по классу со стулом над головой или валяется по полу и горланит песни. После уроков не идѣт домой, а носится по всей школе, сбивая, толкая, наступая на ноги. Но если толкнуть его, вспыхивает от обиды так, что драки не избежать.

В столовой обмакивает хлеб в борщ, в компот и бросается этими «бомбочками».

Учителя, доведѣнные до белого каления, мечтают от него избавиться и упрекают меня в том, что не занимаюсь сыном. Держат его исключительно на последних партах, чтобы не отвлекал других детей. Он в ответ ненавидит школу и учителей, мечтает взорвать.

Родители на собраниях собираются написать письмо, чтобы его убрали из класса, потому что он постоянно срывает уроки, устраивает драки.

Дома тоже нет покоя. Конфликты со всеми: с дворниками, кассирами в магазинах, охранниками на стоянках. Бегает по дорогам таким образом, что машинам приходится уворачиваться от него.

Недавно соседи пожаловались, что он прыгает с крыши.

Болтливый, совсем не умеет слушать. Дети во дворе над ним смеются, за неуёмную болтливость обзывают «трындычихой», не хотят с ним играть, уходят. Он отчаивается: «С вещами легче, чем с людьми». Когда ругаю и наказываю его, он раскаивается, плачет, обещает думать, прежде чем что-то сделать.

Но всё напрасно, назавтра всё по-прежнему.

Спонтанность во всём. Он может извиниться и раскаяться. Но может упереться и делать назло.

Во время выполнения домашних заданий надо сидеть с ним рядом и постоянно напоминать: «Сосредоточься! Не отвлекайся! Читай! Пиши!» Впечатление, что это я учусь в школе – такая погружённость в содержание обучения. Иначе ничего не выходит.

Сам не выполняет домашние задания не по глупости, а из-за того, что просто не может усидеть, довести их до конца. А если и сделает, может тетрадь забыть дома.

Не допросишься что-то сделать. Только по настроению.

Уборка квартиры превращается в бессмысленное блуждание из комнаты в комнату. Вечером, чтобы уговорить его, вынуждена давать успокаивающие таблетки, иначе к ночи его возбуждение нарастает.

Недавно бросал с балкона сосульки, поцарапал несколько машин. Пришлось возместить ущерб. Муж чуть не прибил его. А он плакал: «Хочу сам стать сосулькой, чтобы растаять, и вы не нашли бы меня!»

Мужа бесит его непоседливость, он говорит, что из этого ребёнка надо сделать миксер, хоть какая-то польза будет. Требует «драть» его за каждую провинность. Я заступаюсь, мне его жаль. Бесконечно ругаемся.

Недавно муж не выдержал этого дурдома, ушёл.

Я на грани. Во что превратилась моя жизнь?

Что мне делать с моим сыном?

А вчера вечером, засыпая, он пробормотал: «Я так устал от самого себя. Я себя ненавижу. Как и все. Любишь меня одна ты. За что?»

Это СДВГ

Таких беспокойных, проблемных детей немного. Но они есть.

Как с ними общаться? Как правильно воспринимать их поведение? Ежедневно ругать и бороться? Или спокойно ждать, пока подрастут и сами поумнеют?

Главное в восприятии такого ребёнка – *понимать* суть происходящего с ним. А из этого уже будет следовать – что с этим делать.

К такому беспокойному, ничем не регулируемому поведению приводит синдром дефицита внимания в сочетании с гиперактивностью, а если сокращённо – СДВГ.

Именно он проявляется такими симптомами, как невозможность сконцентрировать внимание в сочетании с повышенной активностью и плохо управляемой импульсивностью.

Главные слова здесь: «невозможность» и «неуправляемость».

То есть ребёнок не по злобе, не из-за дурного характера, не по причине невоспитанности совершает поступки, приводящие окружающих в отчаянье. Он просто *не может* сконцентрироваться, он *не управляет* своим возбуждением. Возбуждение сильнее его воли.

Моя знакомая Лиза, когда я, однажды собравшись её отругать за безобразное поведение, уже было открыл рот, вдруг отчаянно разрыдалась: «Вы не понимаете! Я хочу вести себя хорошо! Я каждое утро собираюсь вести себя хорошо. Но я не могу с собой справиться! Я какая-то бешеная!»

То есть ребёнок знает о нормах поведения, признаёт их целесообразность, он искренне хочет их соблюдать, чтобы не быть хуже других и не огорчать родителей и учителей.

Но он просто не справляется сам с собой. *Не может заставить себя* быть внимательным и спокойным. Его физиология сильнее его желаний.

Среди школьников СДВГ проявляется примерно у 3—10 человек из 100.

Причём диагностировать его рекомендуют лишь лет в 12, когда картина проявится более отчётливо, когда у ребёнка сформируются навыки, по которым можно будет реально оценить его состояние.

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью долгое время болезнью не считали. Возможно, из-за сложности диагностирования и невозможности коррекции причин возникновения.

Такие дети во все времена доставляли своим родителям много проблем. В средние века из-за неуправляемости их даже считали одержимыми дьяволом. И пытались изгнать этого дьявола довольно жестокими методами!

А вплоть до середины века двадцатого эту проблему пытались решить только строгостью и суровыми наказаниями.

AufdemganzenTischherum. VateristvorWutganzrot
UnderschlägtdenPhilipp. P
hilipp! Philipp! Zappel-Philipp!

А вот перевод этого стихотворения.

«Будет ли сегодня Филипп
Спокойно сидеть за столом?» —

Строго спрашивает отец
Своего сына. Но Филипп не слышит того,

Что говорит ему отец:
Вертится, качается на стуле туда-сюда.
«Филипп, это мне совсем не нравится!».
Мать молча обводит взглядом весь стол.
Дети, посмотрите на эту картину!
Видите? Он слишком сильно раскачался

И со стула падает на пол,
Ему не за что удержаться,
Он хватается за скатерть и кричит.
Не повезло! Вместе с ним
Падают тарелки, посуда, хлеб.
Отец в отчаянье,
А мать молча обводит взглядом весь стол. Филипп! Филипп!
Неугомонный Филипп!
Филипп скрылся под скатертью,

Со стола все упало.
То, что хотел съесть отец, разбросано по полу. Супница
разбилась, возле нее стоят родители. Оба очень сердиты: они
остались без обеда. Мать молча обводит взглядом весь стол.
Отец весь красный от ярости,
Он избивает Филиппа до смерти.
Филипп! Филипп! Неугомонный Филипп!

Такая вот суровая картина...

Эта книжка многое пережила. Её считали антипедагогичной, жестокой, грубой, даже садистской.

Но переводов с неё сделано великое множество. Десятки поколений непослушных детей воспитывались именно на этих стихах, полных страшных угроз.

Современные авторы о маленьких «врединках»

Современные поэты тоже «отметились» в этой животрепещущей теме.
Например, Григорий Остер во «Вредных советах». Одно предисловие чего стоит!

Недавно учёные открыли,
Что на свете бывают непослушные дети,
Которые всё делают наоборот.
Им дают полезный совет:
«Умывайтесь по утрам» —
Они берут и не умываются.
Им говорят:
«Здоровайтесь друг с другом» —
Они тут же начинают не здороваться.
Учёные придумали, что таким детям
нужно давать не полезные,
а вредные советы.
Они всё сделают наоборот,
И получится как раз правильно.

И далее следуют по-настоящему вредные советы.

Бей друзей без передышки,
Каждый день по полчаса,
И твоя мускулатура
Станет крепче кирпича.

Кто не прыгал из окошка
Вместе с маминым зонтом,
Тот лихим парашютистом
Не считается пока.
Не лететь ему, как птице,
Над взволнованной толпой,
Не лежать ему в больнице
С забинтованной ногой.

Некоторые родители пугаются книг Григория Остера и избегают покупать их своим детям, боясь, что те воспримут советы напрямую.

Но в том-то и секрет, что читать эту весёлую, шутовую книжку надо вместе с родителями. И разговаривать, и обсуждать, и давать оценку, и переносить на свою жизнь, и делать *не шуточные* выводы.

Это большая работа, требующая сил и времени. Мне кажется, что некоторые родители просто ленятся заниматься этим всем.

Но хлопоты ведь того стоят! Полезно общение с родным человеком, полезно усвоение правил и норм, полезен самоанализ.

Не остался в стороне от темы «непослушные дети» и Эдуард Успенский. Например, в стихотворении «Что едят дети» есть такие строки:

И сказал водитель с места:
– Моя дочь почти невеста.
Ей уже, наверно, пять,
Надо мужа выбирать.
А она жуёт окурки
И кусочки штукатурки.
А мой сын – Роман Романыч,
Он съедает соску за ночь.
И почти заплакал он
В микрофон.

Над детьми, досаждающими взрослым своим «неправильным» поведением, испокон веку насмехались, иронизировали, их игнорировали – это в лучшем случае. А в худшем – били, запугивали, сурово наказывали. При этом родители сами злились, стыдились и отчаивались.

Синдром из трёх симптомов

И только в начале века двадцатого медики выяснили, что причиной такого поведения является небольшая мозговая дисфункция, специфическая незрелость мозга, отвечающая за регуляцию уровня внимания. Из-за этих нарушений ребёнок бывает подвижным, импульсивным в сочетании с невнимательностью.

Из вышесказанного, думаю, ясно, что в данной ситуации ребёнок скорее жертва, чем злодей. И даже если кажется, что хулиганит он назло родителям, следует понимать, что он просто не в силах тормозить своё поведение.

И ему нужно уметь правильно помочь. Кто как не взрослый из этих двоих должен проявить большую разумность и выдержку!

И начать следует с общения с психологом.

Именно психолог скажет вам, что синдром дефицита внимания с гиперактивностью – это самое частое психоневрологическое расстройство. Оно есть у многих детей. Просто в разной степени: у одних – в степени периодических шалостей, у других – в степени ежедневного хулиганства.

Обладатели СДВГ во все времена были всеобщими нарушителями спокойствия, демонстративно и громогласно пренебрегающими всеми существующими правилами. И очень существенная деталь: чрезвычайно плохо поддающимися внушениям, исправлениям и всяческому приведению к общепринятой норме.

Причём гиперактивность в процессе взросления как-никак снижается. А вот невозможность быть внимательным и импульсивность в принятии решений сохраняются до конца жизни. Очень мешая самому человеку и людям, окружающим его. Приводя к неврозам, конфликтам, нарушениям закона.

Потому-то это и есть проблема.

Потому-то и хочется это отдельно оговорить.

Что такое «дефицит внимания»?

Наши бабушки пытались справиться с этим демоном простецки: «отшлёпать и носом в книжку!» Или: «в угол на пару часов!»

Но несмотря на подобную решительность в принятии кардинальных мер, в конце концов приходили к отчаянью. Ребёнок как был, так и оставался несоборанным, невнимательным, неусидчивым, неряшливым, забывчивым, «улетающим в мечтах» и т. д. и т. п.

Что же подразумевается под «невнимательностью»?

Ребёнок с трудом сохраняет внимание при выполнении заданий или во время игр, отвлекается на любой незначительный факт. Иногда складывается впечатление, что не слушает обращённую к нему речь.

Он просто неспособен удерживать внимание на деталях; из-за небрежности и торопливости допускает ошибки в школьных заданиях, в любой выполняемой работе.

Часто испытывает сложности в организации самостоятельного выполнения заданий и других видов деятельности, не умея спланировать их последовательность. Хватается за первое попавшееся, забывая о главном.

Старается избегать заданий, требующих длительного сохранения умственного напряжения (например, домашней работы), хитрит, протестует, игнорирует.

Забывает о своих обещаниях, будучи не в силах сдержать их.

Часто теряет вещи, необходимые в школе и дома (например, книжки, игрушки, школьные принадлежности), небрежен по отношению к одежде и обуви. Не любит и не умеет наводить порядок среди своих вещей.

Явно, с дефицитом внимания был знаменитый Рассеянный Самуила Маршака.

*Вместо шапки на ходу
Он надел сковороду*

А потом двое суток сидел в отцепленном вагоне, воображая, что едет в Москву.

*Закричал он: «Что за шутки!
Еду я вторые сутки!
А приехал я назад?
А приехал в Ленинград?»*

Этот персонаж, конечно, смешной и нелепый.

Но будет несправедливо его огульное очернительство.

Его прототип, академик И. А. Каблуков, славившийся своей невнимательностью и рассеянностью, говаривал по рассеянности вместо слов «химия и физика» «химика и физия». А вместо фразы «колба лопнула, и кусочек стекла попал в глаз» у него могло получиться: «лопа колбнула, и кусочек глаза попал в стекло».

Но несмотря ни на что всё-таки стал профессором и основателем нового направления в российской науке – физической химии.

Что такое «гиперактивность»?

Это не просто характерная для детворы тяга к шумному веселью и беготне. Их беготня чаще всего перемежается спокойными играми и разговорами.

А вот гиперактивность: ребёнок не в состоянии дослушать сказку, даже если она ему интересна. Он постоянно что-то крутит в руках, елозит ногами, отвлекается на все шорохи, встаёт, ходит, пытается вас прервать нескончаемыми и бессмысленными вопросами, о чём-то беспокоится. А если вы не поддаётесь провокации на смену вида деятельности, начинает верещать, стучать, прыгать – короче, активность забивает все осмысленные процессы.

Его движения бессмысленны и суетливы: бегаёт, крутится, пытается куда-то залезть и свалиться, выскочить на дорогу, назойлив по отношению к окружающим.

Обычно не может тихо, спокойно играть, занимая сам себя. Нуждается в окружении, в подпитке своих эмоций.

Часто бывает неуёмно и бессмысленно болтливым: бесконечное число раз повторяет какие-то фразы, поёт обрывки песен, просто вопит на разные голоса.

Хорошо сказала воспитательница в мультфильме о маленьком рыжем, лопухом непоседе Пете Пяточкине: «В этом мальчике, как в пушистом зайчике, спрятана необычайная прыгучая пружина» (режиссёр А. Викен).

С утра папа с мамой снарядили Петю в детский сад, пригладили со всех сторон, взяли за ручки...

Но это не помешало Пете сбежать, пулей промчаться по дороге меж мчащихся машин, шмякнуться в лужу, пообниматься с бульдогом и сделать ещё массу разных интересных дел.

Пока родители пошли на работу – отдохнуть от Пети, он съехал в ведре для мытья полов с горки, забузовал вокруг себя всех детей в группе, привёл в полное отчаянье воспитательницу, которая воскликнула:

*Петя Пяточкин, стой!
Ты опять нарушил строй!*

*Там где ты, там гам и шум!
Наконец возьми за ум!*

Надо отдать должное мультяшной воспитательнице – по уровню своего терпения по отношению к гиперактивному Пете – она настоящий ангел!

Что такое **импульсивность**?

Это слова и поступки, выскакивающие из ребёнка как чёртики из табакерки. Не дающие ему даже шанса обдумать: выпустить их или придержать.

Ребёнок не дослушивает вопрос, выкрикивает ответ и огорчается, что неверно. Но это ничему не учит его, следующий ответ такой же скороспелый и чаще всего неверный.

Импульсивный ребёнок невыносим в играх, он не соблюдает правил, суетится, торопится, всех путает, вечно хочет заскочить вперёд. Из-за этого дети не любят с ним играть. Он огорчается. Но не в силах победить себя.

Импульсивный ребёнок часто драчун, любитель рискнуть, влезть на высоту и покрасоваться, перескочить дорогу перед машиной.

Часто мешает другим, без стеснения пристаёт к окружающим. Бесцеремонно вмешивается в разговоры взрослых.

Импульсивный ребёнок «выпуливает» взрослым всё, что придёт ему на ум, без соблюдения правил корректности. За это взрослые часто говорят с ним языком наказаний, ставя на место.

Алиса Селезнёва из книг Кира Булычёва – необычайно энергичная и импульсивная девочка. И за счёт своей импульсивности может как попасть беду, например, на остров, захваченный воинственными восставшими роботами, так и предложить прорывное решение, как во время экспедиции по поиску трёх капитанов.

Она может лягнуть первое, что пришло в голову, совсем не обращая внимания на приличия. Как в книжке «Девочка, с которой ничего не случится».

– Чей это ребёнок? – строго спросил профессор Яката.

Я чуть сквозь землю не провалился. Но Алиса за словом в карман не лезет.

– Я вам не нравлюсь? – спросила она.

– Нет, что вы, совсем наоборот... Я просто подумал, что вы, может быть, потерялись... – профессор совсем не умел разговаривать с маленькими девочками.

Вот таким, вышеуказанным образом, примерно выглядят со стороны

– Дефицит внимания,

– Гиперактивность,

– Импульсивность.

Эти три качества в некоторых людях объединяются в **синдром** – комплекс симптомов.

Хотя эти симптомы встречаются и по отдельности: только невнимательность или только гиперактивность. В этом случае мы имеем дело со смягчённым вариантом проблемы. Но уж если они сплетаются в тройной узел, развязать его бывает – ох, как трудно!

Тут без специалистов не обойтись!

СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивность) как диагноз был впервые выделен в 1902 году, а описание первого лечения психостимуляторами относится к 1937 году.

СДВГ – это нарушение деятельности мозга.

Томография и другие рентгеновские исследования показали, что мозг детей с СДВГ отличается от мозга детей, не страдающих этим расстройством.

Несколько мозговых областей и структур (предлобная кора, полосатое тело, базальные ганглии и мозжечок) немного меньше. А размер всего мозга у детей с СДВГ примерно на 5% меньше по сравнению с детьми без СДВГ.

Несмотря на то, что это различие существует, оно слишком мало, чтобы только на его основании ставить диагноз СДВГ отдельным людям. Поэтому медики часто осторожничают.

Мозг с проявившимся СДВГ имеет также химические отличия.

У детей с СДВГ обнаружен низкий уровень дофамина (мозговое вещество), который является медиатором, или нейротрансмиттером. Исследования мозга с использованием сканеров ПЭТ (позитронная эмиссионная томография) показывают, что мозговой метаболизм у детей с СДВГ ниже в областях мозга, которые управляют вниманием, социальным суждением и движением.

Имеются также доказательства генетической предрасположенности. Например, наличие одного из близких родственников с СДВГ даёт вероятность, что у семьи может родиться такой же малыш.

При этом следует отчётливо понимать, несмотря на то, что сама болезнь СДВГ пока считается неизлечимой, медики берутся корректировать это болезненное состояние. В результате ребёнок становится спокойнее, внимательнее, адекватнее. Он легче контактирует с окружающими, способен сосредоточиться на учёбе или работе. Особенно если дополнить лечение психиатра работой психолога.

Диагноз СДВГ может поставить только врач: психиатр или невролог, основываясь на довольно длительном наблюдении. Хотя бы несколько признаков должны сохраняться у ребёнка на протяжении нескольких месяцев.

Причём обычно врач согласует диагноз с мнением воспитателя или учителя, наблюдавшего ребёнка достаточно долгое время.

Тем, кто не верит, что СДВГ – это диагноз, можно посоветовать общение с магнитно-резонансным томографом. Он позволяет «заглянуть» внутрь живого мозга и понять, как он работает.

Когда обычному, среднестатистическому человеку дают задание, требующее концентрации внимания, томограф регистрирует повышенную активность в лобной доле правого полушария. Именно эта область мозга отвечает за внимание.

Но когда такое же задание выполняют люди с дефицитом внимания, активность регистрируется сразу в нескольких участках мозга. Мозг как бы не в состоянии сконцентрироваться, он «разбрасывается».

Это и есть дефицит внимания – неспособность сосредоточить усилия на каком-то одном, как правило, монотонном и неинтересном занятии.

В результате наш «врединка» и начинает хвататься за всё, что не положено. И влезать везде, где запрещено.

Григорий Остер во «Вредных советах» отлично ухватил сущность такого ребёнка. И дал ему «совет»:

Руками никогда нигде
Не трогай ничего.
Не впутывайся ни во что
И никуда не лезь.
В сторонку молча отойди,
Стань скромно в уголке
И тихо стой, не шевелясь,
До старости своей.

Если следовать этому «совету» Остера ровно наоборот – вот и познакомишься с типичным ребёнком с синдромом дефицита внимания и гиперактивности! Григорий Остер талантливо запечатлел его в художественном произведении!

Проявления СДВГ

Ребёнок с СДВГ в дошкольном возрасте не всегда демонстрирует то, что считают патологией.

Порой он, наоборот, радует родителей тем, что раньше других детей начинает ходить и говорить. Он весело, с воодушевлением общается с родными. И даже интересные книжки может слушать довольно долгое время.

Но когда приходит пора учиться, он не может проявить усидчивость. Чтение – ещё как-никак. Но прописи! Нудные прописи! Бесконечные повторы крючков и палочек! Качаться на стуле нельзя, разговаривать нельзя, вставать нельзя, за то, что чешешься или ковыряешься в носу – ругают.

В 4—5 лет уже возможно начать профессиональное наблюдение на основе некоторых объективных, не случайных фактов. Потому что чем раньше начнётся коррекция, тем лучше. Это реально поможет ребёнку. У него не закрепятся обиды и непонимания, причиной которых было его болезненное состояние. И обозлённый, он не начнёт преднамеренно выводить взрослых из себя. В этом случае это будет уже не болезнь, а её запущенные последствия.

Сами родители могут заметить первые симптомы СДВГ ещё раньше – уже в возрасте 2—3 лет. Но вывод о их болезненном происхождении можно сделать, только *если их несколько и они постоянны*.

– Очень беспокойный сон. Ребёнок раскрывается, постоянно ворочается, сбрасывает одеяло. Спит, свернувшись калачиком.

– Недержание мочи, ночное и даже дневное, связанное с отсутствием терпения.

– Частые беспокойные движения в кистях и стопах. Малыш просто не может усидеть спокойно, постоянно крутится, вертится, часто встаёт – даже если ему запрещают. Неустанная беготня, ведущая к перевозбуждению до потери контроля. Неумение сосредоточиться ни на одном деле, ни на одной игре более 10 минут. Постоянно пытается куда-то залезть и свалиться. Травмоопасность, связанная с этим, у таких детей гораздо выше, чем у других. Именно эти дети выпадают из колясок и кроваток, опрокидывают на себя кастрюли и чайники с кипятком, придавливают себя комодами и стеллажами, лезут в электроприборы.

– Трудности с правильной речью, с произнесением длинных, сложных слов и скороговорок в сочетании с обыкновенной болтливостью.

– Большие трудности с освоением чтения, счёта, письма. Необходимы специальные усилия, чтобы достигнуть уровня, соответствующего возрасту.

– Детям с СДВГ часто присущи недостатки координации движений, несформированность мелкой моторики. Они неловки, неуклюжи. Они позже других учатся застёгивать пуговицы, завязывать шнурки, пользоваться ножницами и, конечно же, частенько всё это соседствует с дислексией и дисграфией (неумением читать и писать) – потому что центры мозга, отвечающие за эти навыки, расположены по соседству.

– Отсутствие терпения как проявления воли. Такие дети не умеют дождаться своей очереди в игре. Вмешиваются в чужие игры и разговоры, не умея себя тормозить. Отвечают на вопросы, не задумываясь, не дослушивая. Вспыльчивы, обидчивы, конфликтны.

– Часто опасное для жизни и здоровья рискованное поведение. Они выглядят безрассудными храбрецами. Хотя это связано только с тем, что они просто не способны рассчитывать последствий. Они небрежны и легкомысленны.

– Неспособны удерживать внимание на деталях, анализировать их в комплексе. Не в состоянии сосредотачиваться в течение занятия, урока. Легко отвлекаются от главного,

реагируя на любой посторонний шорох. Иногда в процессе общения появляется впечатление, будто они даже не слушают, что им говорят, игнорируют.

– Легко идут на поводу *непроизвольного* внимания, могут подолгу смотреть яркие мультфильмы, шоу, драки, танцы. Но с огромным трудом удерживают внимание *произвольное* на параграфе из учебника, на объяснении учителя, на чтении инструкции.

– Чрезмерная двигательная активность мешает проявлению интеллекта. Если удаётся лекарствами стабилизировать ребёнка, он способен хорошо проявить себя особенно в арифметике, алгебре. А вот орфография и геометрия идут с трудом, такие дети плохо ориентируются в пространстве, долго путают понятия «право-лево», «под-над», смешивают предлоги.

– Часто теряют вещи, забывчивы, ломают всё, что попадает под руку. Неряшливы, не способны сдерживать обещания.

– Нетерпимость к вмешательству в их занятия. Неприятие принуждения, связанного с переключением на другое дело или с соблюдением правил. Проблемы с режимом, с общепринятой последовательностью дневных дел.

– Из-за того, что центры возбуждения более активны, чем центры торможения (из-за нарушения обменных процессов мозга), у гиперов есть и такие сопутствующие нарушения, раздражающие окружающих, как несоблюдение дистанции со старшими. Взрослые раздражаются, считая это невоспитанностью, проявлением неуважения, а для ребёнка это просто неумение следовать всем правилам вообще и этому в частности.

– Подчёркнутая чувствительность и эмоциональность до плаксивости и истеричности. Сопутствующим нарушением является и агрессивность в сочетании с демонстративностью. Другие дети воспринимают это как хвастливость, начинают дразнить, провоцировать на вспышки, игнорировать.

– Замечено, что у многих детей с СДВГ занижен болевой порог. Во время безумных игр, когда в стороны летят не только вещи, но и дети, «гипер» искренне удивляется, что с ним избегают играть. Ему кажется, раз ему не больно, то и другим тоже.

Детские писатели любят изображать «гиперов». Потому что с ними постоянно что-то происходит, с ними весело, интересно – не соскучишься! Вот, например, герои рассказов Николая Носова.

Чаще всего это Мишка, задорный, упорный в придумывании различных сложностей и приключений.

Мишка удивительно активен, он постоянно в действии: «насыпал в кастрюлю крупы», «схватил ложку и стал кашу обратно в кастрюлю запихивать», «взял кружку, полез в ведро», «выхватил сковородку из печки». В результате заварил такую «кашу», что чуть дом не спалил!

Он то усаживается на бампер машины, чтобы прокатиться. Ещё и приятеля трусом обзывает, чтоб компанию себе организовать. То сам производит бенгальские огни, рискуя взорвать всё вокруг. То путает чемоданы, когда в одном из них везёт щенка.

Такой же «гипер» и знаменитый Незнайка Николая Носова.

Незнайка любит яркие цвета, хвастлив и в основном невежественен. Но он шустрый, забавный и неунывающий. Смелый и сообразительный. Ходячее приключение, вечно попадает в какие-нибудь истории.

Захотелось ему однажды покататься на газированном автомобиле. Другие коротышки ему не разрешили, потому что он не умеет водить. Но непослушный Незнайка потихоньку залез в машину: «Чего тут еще понимать! Дергай за ручки да верти руль. Все просто».

В результате наехал на собачью будку, разломал беседку, чуть всех мальшей не передавил. Хочет остановиться, а как – не знает. Так и колесил по городу, пока не свалился с обрыва.

Чудом спасся! А когда доктор Пилюлькин попытался полечить его, удрал через окошко, да и был таков!

Видимо, Николаю Носову было с кого списывать своих героев! Больно уж жизненно вышло!

Краткое статистическое исследование

Как часто встречаются дети с СДВГ?

Медики не дают точных цифр.

Разные исследователи представляют статистические результаты с довольно большим разбросом данных. Видимо, из-за отсутствия объективных параметров для чёткого диагностирования.

Но, тем не менее, общая усреднённая картина в цифрах такова.

В среднем, в каждом классе из 25 учеников есть один-три ребенка с СДВГ. При этом яркость проявления признаков может быть разной.

Диагностированных мальчиков в три-шесть раз больше, чем девочек.

Темпы эмоционального развития детей с СДВГ на 30% ниже, чем у их сверстников без СДВГ. Например, десятилетний ребенок с СДВГ действует на уровне зрелости приблизительно 7-летнего; начинающий водитель 18 лет принимает решения на уровне 12-летнего ребенка.

У 65% детей с СДВГ есть проблемы с подчинением вышестоящим авторитетам, в том числе проявления враждебности на словах и вспышки раздражения.

25% учеников с СДВГ имеют другие серьезные проблемы обучения в одной или нескольких областях: навыки речи, умение слушать, понимание прочитанного, плохая память.

75% мальчиков с синдромом дефицита внимания -гиперактивны; девочки же реже – 60%.

У 50% детей с СДВГ по крайней мере один из родителей с СДВГ.

Родители ребенка с СДВГ разводятся в три раза чаще, чем родители детей без СДВГ.

Подростки с СДВГ имеют в четыре раза больше вероятности попасть в ДТП и в семь раз более высокую вероятность повторения любого несчастного случая.

30% детей с СДВГ имеют низкую успеваемость или остаются на второй год. Около 50% детей с СДВГ пропускают занятия в школе.

Вывод?

Цифры торопят нас вникнуть в проблему поглубже как можно скорее!

«Мне б напиться кровушки!»

Начав работать в этом восьмом классе, я был удивлён жестокости детей, способных столь беспощадно травить одного из одноклассников.

Это был очень хороший мальчик с благородным именем Герман. Он был явный СДВГ-зика, суетливый, рассеянный и болтливый, в его поведении возбуждение ярко преобладало над торможением.

Но это был умный, развитой мальчик. И в силу огромных воспитательных усилий родителей, в целом, он прилично учился. Только вот одноклассники его категорически не принимали, не считали «своим».

Его то прищемляли дверью, то сталкивали с лестницы, то пинали, то стукали по голове, то царапали, он вечно ходил перемазанный мелом или какой-то неизвестной дрянью, а после школы его частенько мутузили – то поодиночке, то целой компанией.

К нему относились как к изгою.

С ним никто не желал сидеть за одной партой. Если во время перемены он подходил, в лучшем случае – все расходились, а в худшем – отгоняли его. Его изводили насмешками и обидными прозвищами.

На вопрос: «За что?» – посмеиваясь, отвечали: «Ну, вы же видите, какой он! С ним иначе невозможно!»

В общем, всё выглядело гадко.

Причём, исправить ситуацию не помогли ни задушевные рассуждения на тему, как «неблагородно и непорядочно накидываться всем на одного», ни угрозы жесточайших наказаний.

Не помогло даже обсуждение на уроке литературы пронзительнейшей книги В. Железникова «Чучело» – о травле девочки одноклассниками. Восьмиклассники активно порассуждали о том, что жестокими и несправедливыми быть плохо, получили свои законные пятёрки, и всё пошло дальше, как и прежде. Без всякого переноса теоретического гуманизма на реальную жизнь.

А Герман тянулся к одноклассникам и страдал от их неприятия. Это было очевидно. Надо было что-то делать.

Я был очарован его родителями. Интеллигентные культурные люди, они благородно не жаловались на обидчиков своего сына, считали ниже своего достоинства «кляузничать». Но тоже очень переживали, что у него не складываются отношения с одноклассниками.

Конфликты продолжались ежедневно и жутко изнуляли учителей, вынужденныхковыряться в этой дребедени. Взаимные детские обиды и претензии множились и обрастали какими-то ерундовыми «бородатыми» причинами и следствиями. И, в конце концов, стало совершенно невозможно понять, как всё это прекратить.

Тогда я пошёл на крайнюю меру. Унизился до того, что стал следить за Германом, буквально ходить по пятам, подслушивать каждое слово, подсматривать каждый жест и вынюхивать каждую крохотную эмоцию. Мне хотелось докопаться до самых истоков конфликта.

«Докатился!» – недовольный собой, бубнил я себе под нос.

И как бы невзначай забредал в спортивную раздевалку, бочком подруливал к очереди в буфете, забегал, будто помыть руки, в ученический туалет, бесцеремонно заглядывал через плечо в телефонные игры детворы и т. д. и т. п.

В результате этой изоцирковой «шпионской» деятельности выяснил для себя много интересного, ранее сокрытого. И среди прочего – совершенно неожиданную истину: Герману ПРАВИЛОСЬ, что его травят и он самолично провоцировал окружающих на это.

Да, он страдал. Но ему НРАВИЛОСЬ страдать и быть из-за этого в центре внимания. А вот от забвения – он чах.

Такой вот эмоциональный вампиризм.

Между прочим, не такая уж редкая ситуация среди СДВГэшек.

Штиль – не для этого сорта людей. Они в нём буквальнодохнут. Штиль для них – скука, умертвие.

Они, как буревестники, жаждут шторма! Лучшие, конечно, позитивного, положительного! Но где ж его взять?

Эмоциональный шторм с положительным зарядом – штука редкая и трудоёмкая. Его источниками могут быть театральный спектакль, футбольный матч, отличный фильм, интересная, вдохновляющая книга. Но такое бывает нечасто и негусто.

Если же шторма нет, его надо создать.

Штормы с отрицательным эмоциональным зарядом создаются легче всего. Для этого только-то и надо, что кого-то зацепить, задеть, оскорбить, тайком пнуть, обозвать, нагрубить. Основной принцип: чем хуже – тем лучше! Так можно создать эмоциональный взрыв. И после этого упиваться обилием эмоций. Даже если за это тебе потом «настучат по голове». Для такого «гипера», как Герман, – это того стоит!

«Вампир», во-первых, сам эмоционально насыщается, во-вторых, заражает кого-то из окружающих той же потребностью постоянно затевать шторм. Так популяция «эмоциональных вампиров» растёт, и жизнь в классе, в конце концов, становится невыносимой.

Что мы и получили, благодаря нашему СДВГэшке.

Герман отлично овладел методикой провокаций.

Например, просто начинал с невинным видом назойливо ходить за кем-то и что-нибудь квакать в ухо. Пока не получал «ответку». Или приносил булавку и исподтишка колот ею всех подряд, в результате этой же булавкой и бывал до крови ободран сам. Мог обозвать чью-то маму гадким словом и получить за это «по сусалам». После чего носить фингал как медаль за заслуги и насыщаться от окружающих сочувствием.

Он всегда был, что называется, «в боевой готовности»: он изначально вёл себя так, что постоянно ждал удара «возмездия» за свои художества. Ждал и жаждал. А бывало, даже опережал этот удар. Пара ситуаций происходила при мне.

Сергей чисто автоматически поднял сменку Германа и положил на скамейку. И тут же получил от того мощный пинок ногой: «Не тронь чужое!» Ребята тут же возмутились. На этот раз Германа не отлупили только из-за моего присутствия. Но мне стали понятны внутренние побуждения детей в подобных ситуациях.

Или разговариваем мы с Германом, стоя в рекреации, о совершенно нейтральных вещах. Мимо пробегают Кирилл и строит гримасу ужаса. Герман, не долго думая, со всей дури, мгновенно лупит того сумкой по лицу.

В ужасе спрашиваю:

– За что? Он же тебе ничего не сделал плохого! А его гримаса могла даже не относиться к тебе! И вообще этот спокойный мальчик никогда раньше тебя не обижал!

Отвечает:

– Я автоматически, не подумав.

Насчёт «не подумав» – правда. Это на уровне инстинкта: забузовать всё вокруг, чтобы жизнь заштормила и эмоции заискрили. Вот это – по его, это настоящая жизнь!

После моих «вынюхиваний» пазл сложился. Стало понятно, что не класс травил Германа, а он «разводил» всех на эмоции. Потому что единственное, с чем он ни за что не мог смириться, это собственная неприметность.

Я вспомнил, как он активно переживал все свои отличные ответы в классе, любил ссылаться на них. Я вспоминал его фразы, типа: «Я вообще, очень талантливый с детства!»

Я вспомнил, что Герман – единственный поздний ребёнок в большой семье, состоящей из одних взрослых. Которые обожают его, любят его, заинтересованно расспрашивают его о школьной жизни.

Не может же он привлечь внимание всей этой толпы серой рутинной! Зато трагические истории о том, как его травят и какой он в этой невыносимой обстановке благородный молодец – идут «на ура»! Он с рождения был для них центром Вселенной. В результате вырос эгоцентричным, эгоистичным и тщеславным.

Вот и вышло, что этот мальчик просто манипулировал окружающими в своих интересах: и детьми, и учителями, и родственниками.

А когда он жаловался родителям на то, что его последовательно травят, на самом деле вся эта «война» была только у него в голове. И по-настоящему в её поддержании заинтересован был лишь он. Ежедневно провоцировал кучу конфликтов, «купался» в них, насыщаясь эмоциями, а потом продолжал это «кровопитие» дома. Рассказывал, как он благородно подходит к своим обидчикам и протягивает «руку мира». Или «приносит свои извинения».

Его хвалят, рассказывают о его поведении гостям, бабушкам, соседям. Ему очень нравится быть в центре внимания. Чтобы все ахали и расспрашивали о его невыносимо трудной жизни. И сочувствовали и восхищались. А он упивался бы этими эмоциями и осознавал себя героем.

Такова жизнь эмоциональных манипуляторов. Мы для них – просто питательная среда, источник эмоций.

Всё изменилось, как только я разложил всё это для Германа «по полочкам», в присутствии родителей. Они, эрудированные люди, не чуждые интереса к психологии, склонны были согласиться со мной.

Вместе мы приняли решение перестать кормить «внутреннего эмоционального вампира». Ну, если уж он сильно изголодается, вести его в театр или на хоккей.

Зато в классе Герману поручено было еженедельно готовить интересный классный час. «Звездить», и насыщаться в процессе – сколько влезет!

Многих трудов стоило отучить Германа от страсти к организации конфликтов, научить его в стычках «брать паузу». Ещё сложнее оказалось уговорить одноклассников не отвечать ему ударом на удар, не превращать себя в питательную среду для эмоционально голодного человека.

А вот от призывов к совести Германа пришлось отказаться. СДВГэшки не способны к сопереживанию. Самовлюблённость – их самая насущная потребность. Это их минус. Поэтому стоит просто приучать их к правилам взаимодействия людей в обществе. Но зато «гипер» не способен долго обижаться – это плюс.

Только понимание происходящих процессов, да ещё поддержка разумных родителей, помогли мне действовать результативно.

Как воспринимать СДВГ

То, что мать любит своё дитя любым – это понятно. И то, что родители поневоле в большей степени погружены в особенности ребёнка с СДВГ и уже умеют более или менее с ним управляться – тоже объяснимо. Дети с СДВГ – это крест родителей. Им деваться некуда.

Но как быть всем остальным?

Ведь детям с СДВГ очень сложно сочувствовать.

Они бывают жестоки и к людям, и к животным. Они назойливы и неуправляемы. Они склонны к криминалу и, случается, бывают вызывающе, демонстративно грубы. Порой они упиваются статусом неудачника и мстят-мстят-мстят всем и всему за непризнание, за неуспешность.

Да, причина такого поведения в специфике строения мозга или в нарушении его химического равновесия. Но как-то не хочется вспоминать об этом, когда такой ребёнок выведет тебя из равновесия!

Об СДВГ как о диагнозе известно с начала 20 века.

Но до сих пор, 100 лет спустя, в программах российских педагогических вузов нет специализированных курсов с программой работы с этими специфическими детьми. В лучшем случае – упоминание «по ходу», как об одном из пунктов в перечне.

И до сих пор большинство педагогов воспринимают «гиперов» как досадную помеху во время уроков, как результат недоработок родителей, как безобразников, мешающих их личным профессиональным успехам.

Педагогам можно посочувствовать в плане недостаточной квалифицированной подготовки к встрече с подобными детишками. Им можно посочувствовать и в плане перегруженности.

Ведь когда перед тобой сидят 25 очень разных учеников, которых необходимо обучить предмету, очень непросто применять индивидуальный подход к 2—3 «гиперам», оторвавшись на это время от остальных. А тем более – подход должен быть специфическим: их ведь постоянно нужно держать в поле зрения, для них следует иметь отдельную программу действий.

Понятно, что родители остальных детей в классе без энтузиазма воспримут подобную обделённость своих чад учительским вниманием.

Так что всё непросто.

Детей с диагнозом СДВГ одни обзывают «рогатыми чертенятами», другие – считают потенциальными гениями, свободными от оков «матрицы», энергичными интеллектуально и физически – до неутомимости. Принято считать, что были гиперактивными, а за счёт этого стали гениальными Моцарт, Эйнштейн, Джон Кеннеди, Билл Клинтон, Билл Гейтс.

И негативное и воспевающее мнение – крайности. Истина, как всегда, посередине.

В невнимательности и избыточной активности дети с СДВГ невиноваты. Такие уж они уродились. Поэтому наказывать их за это, по меньшей мере, бесчеловечно.

Но и идеализировать их отрешённость и безбашенность не стоит. Доказано, что диапазон интеллектуального уровня у них такой же, как у обычных детей, поэтому гениев среди них не больше и не меньше, чем среди других. Они более энергичны, и бывает, что за счёт этого выигрывают.

Современные учёные всё чаще приходят к выводу, что СДВГ как заболевание, связанное со специфическим строением или состоянием мозга – это не плохо и не хорошо. Просто это биологический факт, с которым мы вынуждены считаться. И как разумные люди не отмахиваться от него, списывая особенности этих детей на безответственность родителей, плохую экологию или информационный взрыв.

Хотя, при желании, в СДВГ можно найти и плюсы, считая его «модной болезнью». Дающей гораздо больше возможностей, нежели «норма».

Англоязычные СМИ переполнены воспеваниями повышенных возможностей людей с СДВГ. По их мнению, такие люди всегда могут делать больше, чем обычные. Думать быстрее и одновременно об абсолютно разных вещах. Много идей одновременно – это же дар богов! – считают они. Каждый симптом они рассматривают не как минус, а как возможность, потенциал, как этап на пути к успеху.

Одной из таких теорий является, например, теория Тома Хартмана, согласно которой люди с СДВГ являются «охотниками в мире собирателей». Хартман перечисляет особенности мышления и поведения, присущие СДВГ, и переводит их в понятия существования охотника.

Он предполагает, что симптомы неустойчивого внимания в сочетании с повышенной активностью были способом выживания в доисторических человеческих обществах, занимающихся в основном охотой. Чтобы выжить, этим людям надо было быть импульсивными: уметь реагировать мгновенно, без раздумий, принимать решения резко. И лишь с появлением земледельчества актуальными, полезными стали иные навыки: терпеливость, сдержанность, умение планировать свои действия на сегодня, на год, на несколько лет.

Но и в наше время для определённых профессий, по мнению Хартмана, способность принимать мгновенные решения может стать судьбоносной. Например, для работников скорой помощи, авиадиспетчеров, автогонщиков.

Вот краткое изложение его теории:

Проявление гиперактивности	Это необходимо для «охотнику» выживания	Для сравнения черты «собирателя»
Не может управлять вниманием долго	Ему необходимо постоянно переключаться, чтобы контролировать всё вокруг	Собиратель «вязнет» в выполняемом деле, не может быстро переключаться
Импульсивно, поспешно принимает решения	Способен немедленно броситься на дело, это важно, чтобы не остаться без добычи	Способен сдерживаться, выжидать
Не способен к долгосрочному планированию, не чувствует, сколько времени понадобится на дело	Для охотника это не важно. Важна склонность к риску, к скорости и гибкости принятия решений	Организованность в достижении продуманной цели
Нетерпеливость	Способность достигать цели только стремительным рывком	Достигает цели, выжидая и выбирая подходящий момент
Проблемы словесной кодировки и раскодировки понятий. Дислексия и дисграфия	Охотнику не до того, он мыслит конкретными образами, а не словами	Терпелив при трансформации понятий в слова и в зрительные образы
Игнорирование команд и инструкций	Независимость для охотника более продуктивна	Соблюдает групповой интерес, заинтересован в стабильности
Мечтательность	Скучает от рутины, воодушевляется эмоциональными взлётами	Терпеливо и дотошно исполняет свою часть обязанностей
Действует, не задумываясь о последствиях	Любит рисковать, его способности в это время проявляются максимально	Осторожность и предусмотрительность
Пренебрежение этикетом	Нет времени на такие «мелочи»	Придерживается общественных ценностей

«Красивую» теорию Хартмана критикует Рассел Баркли, профессор психиатрии и неврологии, автор 14 книг об СДВГ.

Мнение Хартмана он считает попыткой «гиперов» самоутвердиться, повысить самооценку.

Состоянием СДВГ, считает он, надо не кичиться, а заниматься целенаправленной коррекцией. Потому что людей, которым оно принесло несчастья, по жизни гораздо больше. А наслушавшись мифов о собственной избранности, недалеко и до убеждённости в непонятности миром. А от этого – до суицида.

Так что не будем мифологизировать диагнозы. Будем с ними работать, причём не ленись. И очень терпеливо, как эта мама из стихотворения Эдуарда Успенского «Разгром».

*Мама приходит с работы
Мама снимает боты,
Мама проходит в дом,
Мама смотрит кругом.
Был на квартиру налёт?
Нет.
К нам заходил бегемот?
Нет
Может быть, дом не наш?
Наш.
Может, не наш этаж?
Наш.
Просто приходил Серёжка,
Поиграли мы немножко.
Значит, это не обвал?
Нет
Слон у нас не танцевал?
Нет.
Очень рада.
Оказалось,
Я напрасно волновалась!*

Всем бы нам быть такими терпеливыми и уравновешенными, как эта мама!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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