

# Экстремальное материнство

Ирина  
Лукьянова

Портал  
«Мама.ру»  
рекомендует

Счастливая  
жизнь  
с трудным  
ребенком



# **Ирина Владимировна Лукьянова**

## **Экстремальное материнство.**

### **Счастливая жизнь с трудным ребенком**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=26061544](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=26061544)*

*Экстремальное материнство. Счастливая жизнь с трудным ребенком/*

*Лукьянова И. В.: Никея; Москва; 2017*

*ISBN 978-5-91761-748-0*

### **Аннотация**

У вашего ребенка проблемы с поведением и вниманием? Окружающие считают, что он чересчур подвижный? Школа объявила ему войну, а вам иногда кажется, что вы сходите с ума? Эта книга может стать для вас источником утешения и вдохновения. Ее автор Ирина Лукьянова – писатель и педагог, мама уже взрослого, а когда-то «гиперактивного» ребенка.

В книге вы прочтете о медицинских причинах проблемного поведения и воспитательных стратегиях, о том, как наладить диалог со школой и организовать домашнюю жизнь с «неорганизованным» ребенком. Отдельная глава посвящена душевному спокойствию мамы и способам справиться с повседневным стрессом.

# Содержание

Предисловие	4
От автора	8
Часть 1	10
О каких детях эта книга	12
Трудные дети – не родительская вина.	14
Легкие дети – не родительская заслуга	
Что такое норма?	19
«Трудный ребенок»: какой он?	25
Назло?	27
Плохой ребенок	32
Плохая мать	34
«Я не люблю своего ребенка»	37
Что такое СДВГ	41
Гиперактивность	41
Дефицит внимания	44
Самоконтроль	48
Конец ознакомительного фрагмента.	49

# **Ирина Лукьянова**

## **Экстремальное материнство. Счастливая жизнь с трудным ребенком**

### **Предисловие**

Читая эту книгу, я постоянно думала: как же она нужна многим мамам! И давно была нужна, как говорится, позавчера.

Есть мамы обычных детей, которые, со всеми неурядицами и неизбежной усталостью, все-таки большей частью получают удовольствие от родительства. Ведь природой выращивание потомства задумано в общем-то не как каторга, а как «дело житейское», и даже в целом приятное.

Есть мамы особых детей, чье родительство волею судьбы становится служением, требует гораздо больше мужества, оптимизма и самоотдачи. Природой оно вообще не задумано, в природе у детенышей с серьезными проблемами мало шансов. Это становится возможным благодаря множеству достижений человеческой цивилизации, от медицины и удобного быта до идей гуманизма и равенства возможно-

стей. То, что в современном мире родители особого ребенка, несмотря ни на что, могут быть счастливы и поддерживаемы обществом, – возможно, одна из самых высоких реализаций человечности.

А есть мамы «немножко особых детей». Когда с ними приходят к серьезным врачам, то слышат: «Что вы его к нам привели, у нас вон какие тяжелые дети, а с вашим все более-менее нормально». Когда их приводят в обычную школу, то слышат: «Что вы его к нам привели, у нас школа для нормальных детей, а с вашим все не слава богу». Эти дети часто «проваливаются меж двух стульев» – слишком «особенные», чтобы их было легко принять и понять, но не настолько, чтобы их и их родителей жалели и хотели помогать. Их проблемы часто выглядят со стороны как «избалованность», «распушенность», «недостаток воспитания». Их родителям постоянно советуют «поговорить с ним» (а то они до этого молчали), «побольше с ним заниматься» (а то они еще чем-то заняты все свободное время), «наказать построжее» (а то они уже и это не пробовали). С ними «вечно что-то не так», и это «что-то» выглядит скорее как проблемы поведения, чем как особенности развития или болезнь. Кроме того, таких детей в разы больше, чем серьезно больных, в каждом классе, на каждой детской площадке один-два-три как минимум. А если складывать разные типы «не так», то процентов 30–40. Поэтому обеспечить их квалифицированной помощью гораздо труднее и дороже, и часто, если речь не идет

о самых крупных городах, ее нет вовсе. Поэтому родителям таких детей бывает очень-очень трудно.

Книга Ирины Лукьяновой – рука помощи, протянутая этим мамам. Ирина сама прошла путь мамы гиперактивного ребенка и знает все его повороты. Свое экстремальное материнство в условиях практического отсутствия системы профессиональной помощи «немножко особым» детям заставило ее стать экспертом по проблеме, перелопатить тонны литературы, разобраться в том, «как это устроено». И всем этим она делится с родителями, предлагая им своего рода «дайджест» всего полезного, важного и нужного, что им стоило бы знать и понимать. Думаю, такая помощь просто неоценима – ведь у них самих чаще всего нет ни сил, ни времени, ни возможности все это перелопатить.

И, что особенно важно, это не просто перечень важного и полезного – это прежде всего послание сочувствия, понимания и поддержки. Ведь дело не только в проблемах с ребенком – дело в том, что вечная усталость и вечное недовольство окружающих изматывают родителя так, что он уже не может быть источником той сильной и властной заботы, которая нужна любому ребенку. А ребенку с проблемами – еще больше нужна. Главное послание книги – «вам не в чем себя винить, вы справитесь и уже справляетесь» – не меньшая ценность, чем полезные и важные сведения и советы.

Хорошо бы, чтобы книгу читали не только родители, но и педагоги, родственники и просто любые люди, которые об-

щаются с семьями и детьми. Чтобы с каждым новым читателем атмосфера вокруг «немножко особых» детей и их родителей становилась чуть более теплой и принимающей. Это – человеческое.

*Людмила Петрановская, психолог, публицист*

# От автора

Эта книга – для тех, кому на долю выпало трудное счастье быть матерью проблемного ребенка. Для тех, кого мучают вопросы «ну почему у всех дети как дети, а у меня вот такой подарок?» и «может, его просто пороть надо чаще?». Для тех, кто привык уже существовать на последних рубежах отчаяния и встречать храбрым безнадежным смехом новые сюрпризы, преподносимые судьбой и ребенком. Для тех, кто верит в прекрасное будущее своего ребенка – наперекор мнению окружающих.

Эта книга – для мам. Как показывает опыт, именно мама несет на себе основной груз забот по лечению, обучению, воспитанию и социализации трудного ребенка, и именно ей в первую очередь нужна помощь и поддержка – может быть, даже больше, чем самому ребенку. Потому что помощь ребенку обычно приходит именно через маму. Другим членам семьи эта книга тоже может сослужить добрую службу.

Мы поговорим о типичных проблемах и их решениях, о сложностях, с которыми обычно сталкивается семья трудного ребенка. О правах, которые чаще всего нарушаются, и способах эти права защитить. О том, что зависит от родителей и чего ждать от специалистов, и о том, как жить вместе с трудным ребенком и получать удовольствие от каждого дня этой жизни, полной приключений, неприятностей и опасно-



стей.

Все мы когда-то ходили с круглыми животиками и мечтали об уютных малютках, с которыми будет так приятно вместе гулять и играть. Малютки родились и обеспечили нам незабываемые бессонные ночи, полные уши крика и полон рот забот, разгромленные квартиры, испорченные отношения с домашними. И резкие выбросы адреналина, когда милые крошки падали со шкафов и деревьев, пожирали таблетки из домашних аптек, с проказливым смехом бросались под машины и устраивали короткие замыкания. А еще – годы стыда, ужаса и отчаяния, когда мы молча выслушивали замечания окружающих, не смели поднять глаза на учителя и кричали на ребенка со слезами в голосе. Мы мечтали о безмятежном пляжном отдыхе, а получили вместо него дикое африканское сафари, которого никогда не заказывали.

Можно всю жизнь жаловаться на несправедливость. А можно – надеть камуфляж и ботинки на неслышной подошве, вооружиться камерой и приготовиться к лучшему приключению в своей жизни: экстремальному материнству.

# **Часть 1**

## **Дети, которым трудно себя «хорошо вести»**



# О каких детях эта книга

Если ребенок не спит по ночам, плюется едой, отказывается лечить зубы и сдавать кровь из пальца на анализ, если он по любому поводу обижается или бросается на других детей с кулаками, если на уроке он вскакивает с места и выкрикивает, окружающие традиционно думают, что этот ребенок плохо воспитан.

Однако в последние годы специалисты все чаще стали писать о том, что некоторым родителям действительно достаются более трудные дети, чем другим, и это заметно уже в грудничковом возрасте. Например, в марте 2016 года в одном из блогов газеты «Нью-Йорк таймс» появилась статья доктора медицины Перри Класс «С некоторыми малышами просто легче, чем с другими», а первая часть популярной книги доктора Стэнли Турецки «Трудные дети» так и называется: «Одни дети от рождения труднее других».

Впрочем, древние родители, которые давали своим малышам имена вроде «Неупокрой», «Бессон», «Шумила», «Истома», похоже, тоже это знали по собственному опыту.

## Что влияет на поведение ребенка?

Масса разных факторов.

Во-первых, **наследственность**. Нам достается комбина-

ция самых разных генов с обеих родительских сторон. Гены определяют не только внешность ребенка, но и темперамент, и способности, и склонность к каким-то заболеваниям, и особенности характера, и реакцию на стресс.

Во-вторых, **особенности протекания беременности, родов и периода после рождения.**

В-третьих, **перенесенные болезни и травмы.**

В-четвертых, **перенесенные стрессы и психические травмы** (самая тяжелая из них для малыша – отлучение от матери, сиротство, воспитание в детском учреждении).

В-пятых, **экономическое и социальное положение родителей**, доступный семье уровень медицины, ухода и присмотра, особенности проживания и питания.

В-шестых, **личные особенности родителей** – их характер, их взгляды на воспитание, их педагогический стиль.

В-седьмых, **доступные семье образовательные возможности.**

На этом, пожалуй, можно остановиться, хотя список наверняка неполон. Мы видим, что родительским педагогическим мастерством определяется далеко не все.

Тем не менее педагогическим мастерством и, что еще важнее, любовью и заботой очень многое можно поправить даже при очень осложненном старте. Нет, любовь и забота не излечат хроническую болезнь, не изменят биохимию мозга, но смогут помочь ребенку вырасти счастливым человеком, компенсировать дефицитарные функции и развить способ-

ности.

А вот отсутствие любви, заботы и педагогического мастерства даже при самых благополучных стартовых условиях может серьезно все испортить.

Иногда родительская грамотность помогает нормализовать поведение ребенка даже без назначения лечения. А иногда, наоборот, правильно подобранное лечение помогает родителям отказаться от насильственных методов воспитания, которые они начали применять от отчаяния.

## **Трудные дети – не родительская вина. Легкие дети – не родительская заслуга**

Многие родители даже не догадываются, что их спокойная жизнь с собственными детьми – результат не их педагогической безупречности, а удачного стечения обстоятельств. Иногда они прозревают, когда в семье появляется еще один ребенок, с которым привычные педагогические приемы не работают. А если трудный ребенок – первый, то только появление на свет следующего, обычного, помогает маме понять, что дело, кажется, не только в том, что она все делает не так.

Я сама до рождения младшего ребенка (а он на восемь лет младше сестры) не подозревала, что существуют дети, которые в раннем детстве спят по ночам. А когда он подрос, с удивлением поняла, что дети, оказывается, могут играть сами, а не висеть на маме с нытьем «мне нечем заняться».

Семь лет назад, когда эта книга задумывалась, мне было понятно, что она будет о детях с СДВГ – синдромом дефицита внимания и гиперактивности. Но со временем выяснилось, что схожие проблемы есть и у детей с другими диагнозами, да и у детей безо всяких диагнозов.

В 2003 году на сайте, посвященном семейным проблемам, мы с одной мамой из Израиля договорились о том, что сделаем собственный русскоязычный сайт и форум, посвященные СДВГ.

С тех пор мы вместе администрируем форум «Наши невнимательные гиперактивные дети» ([www.sdv-g-deti.com](http://www.sdv-g-deti.com)).

Сначала на форуме было восемь мам. Сейчас там плачут друг другу в жилетку, обмениваются информацией, получают консультации специалистов и учатся быть хорошими родителями больше десяти тысяч пользователей.

У многих детей форумчан нет диагноза СДВГ (или есть другой), но основные проблемы похожи: невнимательность, гиперактивность и импульсивность.

За годы работы форума дети его завсегдадаев подросли, некоторые стали студентами и даже обзавелись семьями. Некоторые даже успели окончить вузы и найти работу.

Пришли новые мамы с новыми проблемами – и проблемы эти на проверку оказываются старыми, хорошо знакомыми. Для одних уже придуманы хорошие решения и готовые рецепты, с другими так просто не справишься, но попробовать что-то сделать можно.

У некоторых наших гиперактивных, невнимательных и импульсивных детей есть инвалидность (например, по эпилепсии или астме). У некоторых – целый спектр самых разных неврологических и психиатрических диагнозов. У некоторых, повторюсь, диагноза нет никакого. На форуме представлены едва ли не все так называемые «пограничные» патологии – имеются в виду пограничные между здоровьем и болезнью. Эти дети слишком здоровы, чтобы считаться больными, но отклонения в их поведении слишком заметны, чтобы считать детей совершенно здоровыми. То, что начинается с гиперактивности, со временем может оказаться совсем другим состоянием: диагнозы по мере развития ребенка уточняются. Сейчас на нашем форуме есть родители детей, у которых были диагностированы не только синдром дефицита внимания с гиперактивностью, но и ранний детский аутизм, и депрессия, и обсессивно-компульсивное расстройство, и тревожное расстройство, и биполярное аффективное расстройство...

В общем, в результате получилась книга о детях, которых объединяет одно – их родителям трудно с ними справляться. Она – для родителей, у которых все выходит из-под контроля. Кому кажется, что они все делают неправильно. Кто без конца задает себе вопросы: «он у меня вообще нормальный?» Она о невнимательных, гиперактивных, импульсивных детях, которым трудно учиться и трудно хорошо себя вести.



## Нормальный или ненормальный?

Обычно история развивается примерно следующим образом: ребенок плохо себя ведет, родителей совершенно не слушает, ремень не действует, атмосфера в семье становится все хуже, учителя жалуются...

В конце концов родители ведут чадо к врачу. Тот десять минут смотрит, как насидевшийся в очереди ребенок разносит его кабинет, со слов матери записывает жалобы, торопливо пишет в карточку диагноз (какое-нибудь ПЭП, ВЧД, ВСД, ММД, ЗПР, ЗПРР, СДВГ, ГРДВ) и назначает лекарство. Мать покупает лекарство, потом читает аннотацию, пугается, найдя какой-нибудь ужасный побочный эффект (и вообще, чего ребенка химией травить), принимает решение лекарства не давать, а по врачам больше не ходить. А дальше – продолжение борьбы, слезы над каждой домашкой, смена школ, раздрай и взаимное недовольство дома.

Другой вариант. Добрый врач, покачивая головой, листает карту и приговаривает, глядя на старые диагнозы: «ВЧД? Да ну что вы, это теперь всем ставят. И ПЭП всем ставят. И ММД. Что делать надо? Да ничего не надо, нормальный ребенок, „израстет“ (есть такое слово у немолодых врачей). Гуляйте побольше, соблюдайте режим, плавайте, поменьше сладкого, все пройдет». Радостная мать убегает со своим здоровеньким ребеночком, и вскоре он снова дает ей жару.

«Но доктор сказал, что деточка здорова! Значит, я неправильно его воспитываю», — думает она.

Учитель рекомендует обратиться к психологу, тот — к невропатологу, тот — к психиатру. Врачи говорят разное. В конце концов мама уже и врачам не верит. Она отчаянно боится за своего ребенка — кем он вырастет, как он будет жить? — и все пытается заставить его взяться за ум. И с каждым нагоняем отдаляется от него все безнадежней. Еще хуже: она начинает бояться своего ребенка. Он непредсказуем, он — скрытая угроза ее благополучию, он — хронический психотравмирующий фактор.

С папой давно согласия нет: он вообще считает, что мать ничего не понимает в воспитании. Добавляют перца бесчисленные родственники, подруги и педагоги, которые гораздо лучше матери знают, как воспитывать ее дитя:

- Ребенка надо просто любить.
- Драть его почаще и спрашивать побольше.
- Вы же с ним совсем не занимаетесь, заниматься надо побольше.
- Вам нужно психиатру его показать!
- Не вздумай травить его лекарствами, попейте травки!
- Не наговаривай на него, нормальный ребенок, я такой же был в детстве!
- Разбаловала совсем, должна же быть какая-то дисциплина!
- У тебя одаренный, нестандартный ребенок, а ты пыта-

ешься втискивать его в рамки, вот он и сопротивляется!

После такой бомбежки мать уже вообще ни в чем не ориентируется. Она в двадцатый раз пережевывает одни и те же мысли и задает себе одни и те же вопросы: «Он у меня дурак или хулиган, больной или разбалованный, гениальный или сумасшедший, он плохой или я плохая?» Чтобы выбраться из замкнутого круга непонимания и отчаяния, начинать надо с поиска ответов.

Далее будет много практических советов. Можно, конечно, сразу перейти к ним, перескочив через теоретические рассуждения. Большинство так и делает обычно: хватит абстракций, скажите, как мне поступить в моей запущенной ситуации. Но любая попытка применить советы на практике снова заставит задавать себе и другим базовые вопросы, на которых все держится, как дом на фундаменте. Поэтому можно пока пропустить эти главы, а потом все равно к ним вернуться.

## **Что такое норма?**

В развитии ребенка понятие «норма» — очень условное, поскольку дети рождаются разными и растут по-разному. Даже один и тот же ребенок в каких-то отношениях развивается быстрее сверстников, а в каких-то медленнее.

У здорового, типично развивающегося ребенка в определенном возрасте (но не четко по календарю, а в диапазоне

«от» и «до») должны появиться какие-то положенные ему от природы изменения: меняется и тело ребенка, и его умения и навыки. У некоторых детей эти изменения проявляются очень рано, у некоторых – очень поздно. У кого-то первые зубы прорезаются в три месяца, у кого-то в десять; и то и другое – крайние значения, редкие случаи. У большинства детей первые зубы прорезаются в возрасте 4–8 месяцев, этот диапазон средних значений и есть диапазон нормы. То же самое – с умением ползать, сидеть, стоять; с появлением лепета, первых слов, умения пользоваться горшком, самостоятельно есть, управлять своим вниманием и поведением.

Норма может быть **возрастной**: в два года еще нормально объясняться при помощи десятка малопонятных слов, а в пять лет уже нет. Может быть **физиологической**: здоровые зубы и прямая спина – это норма, а кариес и сколиоз – патология. А может быть **статистической**: для среднего российского школьника иметь кучу кариозных зубов и плохую осанку – увы, скорее нормально, чем нет.

Точную границу между нормой и патологией можно определить далеко не всегда. Даже такой легко измеряемый показатель, как артериальное давление, имеет широкий диапазон нормы: лежишь смирно – давление понижается, бежишь – повышается.

Провести толстую красную черту, как на градуснике – до 37.0 норма, а дальше патология, – нельзя. Можно только обозначить области, все дальше уходящие от диапазона нормы.

Разовые скачки давления бывают у всех, а вот гипотонию или гипертонию можно диагностировать, когда отклонения становятся систематическими.

Примерно с таким же широким диапазоном возрастных норм – и с куда большими трудностями измерения – мы сталкиваемся, когда пытаемся оценить, вписывается ли в рамки нормы неусидчивость, гиперактивность, невнимательность ребенка. Нормальна ли его склонность фантазировать? Его агрессивность или, наоборот, неумение давать отпор? Его болтливость или неразговорчивость?

Сама по себе повышенная двигательная активность, как и повышенное давление, бывает практически у каждого. Когда мы долго стоим в очереди, мы перетаптываемся с ноги на ногу, вертим что-то в руках, ходим туда-сюда; если же мы при этом еще куда-то опаздываем – мы начинаем барабанить пальцами и притопывать ногами.

Мы бываем невнимательны после бессонной ночи. Мы бываем агрессивны, когда устали и измотаны, а на нас несправедливо нападают. О реальном отклонении от нормы можно говорить, когда проблема существует постоянно, регулярно, в любой обстановке.

Поведение ребенка выходит за рамки возрастной нормы в том случае, когда он ведет себя не по возрасту не в единичных ситуациях (на скучном уроке, в очереди у врача), а всегда и везде.

И самое главное – когда проблемы с поведением наносят

существенный вред жизни ребенка, его здоровью, его безопасности, его жизни в семье и в обществе. Именно этим – невозможностью нормально жить, учиться, развиваться – и характеризуется отклонение от нормы. И именно это учитывается при постановке диагноза.

Развитие ребенка – процесс, результат которого угадать невозможно. На него, как мы уже говорили, влияет множество разных факторов, в том числе генетических и физиологических. Однако только во взаимодействии со средой они срабатывают или не срабатывают. Чем больше любви, внимания, грамотной родительской поддержки и адекватной помощи специалистов достанется ребенку с осложненным стартом, тем выше его шансы не только дотянуться до той самой условной нормы, но и чем-то выделиться, оказаться первым, лучшим, выдающимся – даже если в чем-то уровень «нормы» так и не достигнут.



Майкл Фелпс – 23-кратный олимпийский чемпион и 26-кратный чемпион мира по плаванию, самый титулованный спортсмен за всю современную историю Олимпийских игр. У него еще в девять лет диагностировали синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Мальчика отдали на плавание. Его мама Дебора Фелпс постоянно искала способы помочь сыну: заметив, что он ненавидит читать, давала ему читать спортивные приложения к газетам, придумывала математические задачки про плавание, искала способы помочь сыну сконцентрироваться и справиться с эмоциями. Результат ее материнских усилий известен всему миру.

Многим популярным актерам – Энтони Хопкинсу, Орландо Блуму, Кире Найтли, Вину Дизелю (список можно продолжать) – было трудно учиться в школе из-за дислексии. Дислексия есть и у бывшего американского президента Джорджа Буша-младшего.

В некоторых странах, кстати, даже говорят о феномене «двойной исключительности», предполагающей сочетание одаренности с особыми потребностями: инвалидностью, трудностями обучения, трудностями концентрации внимания, например.

Здесь человек выходит за границы нормы в обе стороны – и отставая, и опережая, – и, конечно, помощь будет нужна ему и в развитии способностей, и в коррекции слабых сторон.



# «Трудный ребенок»: какой он?

Доктор Стэнли Турецки в своей книге «Трудный ребенок»<sup>1</sup> напоминает, что трудные дети – не значит «ненормальные», «психически больные» или «эмоционально неуравновешенные». Это прежде всего дети с непростым темпераментом. Они все разные, но все они одинаково заставляют своих родителей злиться, чувствовать себя плохими воспитателями, мучиться виной и стыдом. Такие дети могут стать причиной проблем в супружеских отношениях – вплоть до развода, у них возникают трудности в отношениях с братьями и сестрами и с самими собой тоже. Однако, если понять, что с ними происходит, и научиться учитывать их особенности в воспитании, они могут вырасти счастливыми взрослыми.

Темперамент достается ребенку от природы. Родители спрашивают: «Зачем он это делает?», но ответить на вопрос «зачем?» бывает совершенно невозможно: у капризов, истерик и взрывов ярости нет никакой конкретной цели. Другой вопрос – почему дети так себя ведут, что их заставляет капризничать, кричать до синевы или кидаться на окружающих с кулаками.

Доктор Турецки выделяет **несколько важнейших черт, из которых складывается темперамент ребенка :**

---

<sup>1</sup> Stanley Turetski with Lesley Tonner. The Difficult Child. NY: Bantam Books, 2000.

- уровень активности;
- самоконтроль;
- концентрация внимания;
- эмоциональная интенсивность (громкий ребенок или тихий, демонстративен ли, ярко ли выражает свои эмоции);
- регулярность (предсказуемость привычек – сна, еды, хождения на горшок);
- настойчивость (будет ли ребенок делать трудное дело или бросит его? упорен ли он? упрям ли?);
- уровень чувствительности (реакция на сенсорные раздражители – шум, яркость, краски, запахи, боль, погоду, вкусы, текстуры, одежду);
- первоначальная реакция на что-то новое – людей, места, пищу, одежду (принимает охотно или отвергает);
- адаптивность (способность приспосабливаться к переменам);
- преобладающее настроение.

Это не единственная подобная классификация. К примеру, наш соотечественник Вольф Мерлин<sup>2</sup> выделял следующие девять характеристик темперамента:

1. эмоциональная возбудимость;
2. возбудимость внимания;
3. сила эмоций;
4. тревожность;
5. реактивность произвольных движений (импульсив-

---

<sup>2</sup> В. С. Мерлин. Очерк теории темперамента. М.: Просвещение, 1964.

ность);

6. активность волевой, целенаправленной деятельности;

7. пластичность – ригидность (т. е. способность приспосабливаться к обстоятельствам);

8. резистентность (сопротивляемость);

9. субъективация (пристрастность).

Ребенок может быть «трудным» или «легким» в каждой из этих областей. У каждого – свой набор черт, который делает обращение с ним простым или сложным. Каждый из нас не пряник, у каждого из нас в детстве были какие-то неприятные особенности. Но чем их больше и чем сильнее они выражены, тем труднее родителям управляться с ребенком.

Причину трудного поведения у таких детей далеко не всегда можно точно выяснить. В любом случае вопрос «что с этим делать?» для любого родителя практически значимее, чем вопрос «почему он такой?».

Именно поэтому так важно повышение родительской компетентности: оно не решит всех проблем, но поможет ребенку с ними справляться, а семье – жить нормальной жизнью.

## Назло?

Многие родители почему-то уверены, что дети от рождения ясно понимают, что такое хорошо и что такое плохо, отлично себя контролируют и вполне могут вести себя хоро-

шо, если захотят. А если они себя ведут плохо, значит, или им недостаточно хорошо объяснили, что так нельзя (и тогда надо объяснить получше), или они нарочно ведут себя плохо (и тогда их надо наказывать). Но на практике этот подход не только не работает, но и приносит вред.

Ребенок, который не выносит колючего прикосновения шерстяной ткани, все равно будет сопротивляться попытке надеть на него свитер. Ребенок, который не хочет есть, не будет есть, даже если мама приготовила его любимую еду. Ребенок, который с опаской и негативизмом относится ко всему новому, не будет прыгать от счастья при виде отличных новых ботинок. Ребенок, который не в состоянии сосредоточиться на уроках, не сделает уроки к приходу родителей с работы. Точно так же ребенок, дрожащий от холода, не перестанет дрожать, даже если его наказывать.

Далеко не всякое плохое поведение ребенка – это поведение сознательное, нацеленное на проверку границ, манипуляцию, невыполнение задания и т. п. Родительское мастерство как раз в том и состоит, чтобы разобраться: когда ребенок раскричался от усталости, а когда просто пытается напугать родителей криком, чтобы ему купили игрушку.

Если наказывать ребенка за то, что он не может контролировать себя, он, конечно,отреагирует на наказание. Но не так, как ожидают родители. Он может решить, что он плохой или дефективный. А может, наоборот, решить, что с ним все в порядке, это мир вокруг отвратительный.

Надо сказать, что и от мира трудный ребенок получает довольно однообразную обратную связь.

Наша страна и в целом не очень доброжелательна к детям – от детей согражданам главным образом нужно, чтобы они вели себя тихо и сидели смирно. А если ребенок ведет себя громко, достается и ему, и родителям (а от родителей – ему). К младшему школьному возрасту трудный ребенок уже получил от мира солидную гору посланий типа «ты здесь не нужен», «от тебя одни проблемы» и «тебя здесь быть не должно».

В общем, на наказание ребенок обычно реагирует агрессивно. Агрессия его может быть обращена на себя («я плохой», «я ничтожество»). Так появляются проблемы с самооценкой, с чувством вины и стыда, отсюда произрастают депрессия и тревожность. А может быть агрессия, направленная на других, и тогда появляются антисоциальные поступки и попытки самоутвердиться неприемлемыми в обществе способами.

Следующий шаг взрослых предсказать довольно легко: они считают, что ребенок от рук отбился, и опять закручивают гайки. Проблема, однако, не решается. Поведение ребенка становится еще хуже, его школьная успеваемость падает, его отношения с собой и миром портятся еще больше. Вместо ожидаемого решения проблема выходит на новый виток. И родители опять закручивают гайки.

В конце концов на каком-то из очередных кругов при оче-

редном закручивании гаек срывает резьбу: результатом становятся нервные срывы, семейные скандалы, побеги из дома, а то и суицидальные попытки, если семья не поймет, что уже пора обратиться к специалисту.

Чем больше кругов наматывает эта семейная спираль, тем меньше ребенку хочется жить в семье и соблюдать общественные правила и нормы поведения. И его все больше тянет прочь из дома – куда-нибудь в компанию, где его принимают таким, какой он есть. А то и вон из этого мира – в мир иллюзорный, утешительный. И результатом мучительных педагогических усилий родителей становится именно то, что они так старались предотвратить: дурные компании, алкоголь, наркотики, ранний секс...

Трудный темперамент не означает природной склонности к правонарушению. Но если общество выталкивает трудного ребенка на обочину, вместо того чтобы ему помогать, он рано или поздно может оказаться на обочине: не всякому достанет сил и упорства снова и снова с этой обочины возвращаться.

Однажды у нас на форуме появилась тема «Как его еще наказать?». Автор темы жаловалась на ребенка. Компьютера и телевизора его уже лишили, прогулки запретили, с друзьями общаться запретили, поездку в каникулы отменили, подарка на день рождения и Новый год лишили – а он все равно плохо себя ведет. Как его еще наказать? – спрашивала мама. Кто-то из форумчан спросил: дустом не пробовали?

Сразу замечу, чтобы лишний раз к этому не возвращаться: лишать дня рождения, Рождества и Нового года ребенка нельзя! Просто нельзя – и все, даже если он очень плохо себя вел. День рождения, Рождество и Новый год – не награда за хорошие поступки, это просто праздник для всех, на который все имеют право. День рождения – это когда все радуются, что ты есть на свете. Новый год – когда все празднуют новый год жизни. Рождество – это для всех людей в мире. Отнимать эти праздники – все равно что отнимать право жить и радоваться жизни.

Что же, ядовито спрашивают обычно сторонники жестких наказаний, надо деточке все разрешать, раз она такая особая? Нет, эта крайность ничуть не лучше. Решение – не в отмене любых воспитательных усилий, а в их изменении и упорядочивании.

А как их упорядочивать, если ребенок сопротивляется, отец сердится, бабушка саботирует все усилия и закармливает дитя конфетами? Мы не можем изменить ребенка, папу и бабушку. Но мы можем сами начать меняться к лучшему. Чтобы что-то изменилось, обычно хватает усилий одного заинтересованного взрослого.

Домашняя обстановка может поддержать, а может свести на нет любые психолого-педагогические и медицинские усилия. Когда обстановка дома нормализуется, значительная часть поведенческих проблем у ребенка уходит сама собой, а оставшиеся удаётся взять под контроль.

## Плохой ребенок

Хороший ребенок – послушный, добрый, умный, опрятный, доброжелательный, вежливый, хорошо учится, помогает маме. Плохой ребенок – непослушный, злой, глупый, грязный, грубый, агрессивный, плохо учится.

Все – за исключением совсем уж небрежных родителей – стараются своих детей растить «хорошими». Но родители трудных детей с ужасом замечают, что, несмотря на все их усилия, дети все сильнее походят на классический портрет «плохого ребенка».

Трудно смириться с тем, что ребенок у тебя получился *не такой*. Маме-отличнице и перфекционистке претит бестолковость и безответственность дочери-троечницы, спортивного папу раздражает печальный увалень-сын, бабушки и дедушки изнемогают от криков и плясок своих гипервнуков.

Семьи сравнивают своих детей с другими: у других чада уже читают бойко, а наш еще букв не знает, другие спят ночами, а наш скачет. Другие учатся, а наш ворон считает. Дальше – хуже: взял сто рублей у мамы из кошелька, ушел и пропал, стер кол в дневнике, наврал, подрался, нахамил учителю, получил двойку в четверти. Учителя подливают масла в огонь: за тридцать лет работы первый раз такого ребенка видим!

Рано или поздно семья начинает задаваться роковыми во-



просами: почему он такой? В кого он такой? И вообще – что делать и кто виноват?

Выводы из наблюдаемой картины семья делает быстро: ребенок получился *плохой*. Некачественный. Не функционирует, как надо. У других отличные дети, а наш бракованный. При всех наших затратах времени и денег.

Дальше возможны варианты:

1. **Сам дурак.** Ребенок был хороший, это ты/вы его испортил(а, и). Семья занимается поиском виноватого и ищет ошибки в воспитательной тактике друг друга. Результат – семейный педагогический коллапс и конфронтация всех со всеми.

2. **«Ты просто не умеешь их готовить».** Ребенок хороший, вы просто не умеете с ним работать. В таких семьях часто любят концепцию «дети индиго» и часто конфликтуют с педагогами.

3. **Бракованный ребенок.** Нам выдали больного, генетически дефективного, испорченного ребенка. Семья начинает выяснять, чья наследственность виновата, отстраняется от неисправимого ребенка или пытается его исправить. Ребенка ведут к специалистам, требуя починить и выдать его исправным. Этот подход становится все более распространенным.

4. **Я – плохая мать.** Предыдущие три идеи были опасны для семейного микроклимата и психики ребенка; этот – наиболее разрушительный для психики матери. Это мораль-

ная невозможность защищать своего ребенка, это постоянное самообвинение. Это капитуляция: все равно у меня ничего не выйдет. Отчаяние. Бездна. Безнадежность.

В чистом виде эти воззрения встречаются редко. В рамках семьи обычно сочетаются несколько подходов, они переходят друг в друга... но все это, по большому счету, не важно, поскольку единственным плодотворным подходом будет:

**5. Какая интересная задача!** У нашего ребенка не самые лучшие стартовые условия, и мы не совершенные родители, и школа далека от идеала, и медицина. Но мы любим ребенка, хотим ему помочь и, пользуясь всеми ресурсами, которые нам доступны, постараемся вырастить его хорошим и счастливым человеком.

Вот решением этой интереснейшей задачи мы и будем заниматься в этой книге. Но начать придется с «плохой матери». Потому что плохая мать – хоть в кавычках, хоть без них – помочь своему ребенку не может.

## **Плохая мать**

Сколько бы мы ни старались сделать для наших детей, всегда можно сделать больше. Каждая мама может составить огромный список того, что она еще недодала своему ребенку. Выполняя его пункты и стремясь к недостижимому идеалу, мы легко можем загнать себя и упасть в пыль беговой дорожки с мордой в пене.

Хорошая мать – это не та, которая выполняет максимум пунктов из воображаемого списка. И не та, у которой благонаправное дитя в чистенькой курточке цитирует Шекспира в оригинале. Хорошая мать – это та, которая любит своего ребенка. Та, которая радуется ему, принимает его, понимает его, помогает ему, поддерживает, направляет. Скорее всего, вы довольно неплохая мать, даже несмотря на то, что ребенок у вас ведет себя плохо дома и в школе, ходит на ушах, получает двойки, сидит по шесть часов над домашкой, скандалит, дерется, не желает учиться, не слушается и вообще ужасен.

Вы же любите своего ребенка, вы желаете ему добра, вы готовы вкладывать не только деньги, но и личное время, и силы, и любовь, и терпение в то, чтобы ребенок нормально развивался и рос нормальным членом общества и близким вам по духу человеком. Поэтому первое, что вы должны понять:

**ВЫ НЕ ВИНОВАТЫ В ТОМ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК ТАК СЕБЯ ВЕДЕТ!**

Даже если вы «не очень хорошая мать», вы не отвечаете за все. Вам неподвластна генетика, социальная среда и личный выбор ребенка. Даже состав семьи, профилактика болезней и травм от вас не вполне зависят.

Вы отвечаете за *некоторые* неблагоприятные факторы во время беременности (курить, принимать алкоголь, проходить или не проходить назначенные курсы лечения – ваш вы-

бор), *отчасти* за домашнюю среду, *в особенности* – за то, сколько полезного времени вы проводите с ребенком (за играми, разговорами, развивающими занятиями, творчеством и активными развлечениями, не передоверяя его телевизору и гаджетам), и за свое педагогическое мастерство.

Не полностью, но *в значительной степени* вы отвечаете за физическую и психическую безопасность ребенка, за поиск наиболее адекватных для ребенка форм образования и медицинской помощи. Это тоже ваш личный выбор.

Если вы что-то когда-то сделали не так – это не повод навеки отчаяться и отстраниться от ребенка. Это повод действовать дальше и изменять ситуацию к лучшему. Искать информацию, отбирать нужную, применять ее на практике. Становиться более компетентным родителем. Учиться распознавать и корректировать свои собственные проблемы и ошибки.

Пожалуй, здесь имеет смысл напомнить о концепции «достаточно хорошей матери»<sup>3</sup> знаменитого психолога Дональда Винникотта, сформулированной в 1965 году. «Достаточно хорошая мать» не идеальна, она может делать ошибки, но она старается исправлять их. Она предана ребенку, она его любит, она его чувствует и поэтому может доверять себе. Она может вынести ущерб от своего ребенка, констатирует Винникотт, она переносит его ненависть, не отплачивая ему ненавистью и не ожидая никаких наград в дальнейшем. Быть

---

<sup>3</sup> См.: Дональд В. Винникотт. Маленькие дети и их матери. М.: Класс, 2016.

«достаточно хорошей матерью» – вполне достаточно. Понимание этого помогает избавиться от свирепого материнского перфекционизма.

## **«Я не люблю своего ребенка»**

А если мама так устала от фокусов этого ребенка, что уже не может делать ему замечания? Если она с ужасом понимает: «я его не люблю»? Если она уже не раз грозила ему интернатом, кадетским корпусом и детдомом?

Стоит разобраться, что скрывается за этой нелюбовью и неприятием. Может быть, это усталость.

Может быть, депрессия. Или не оправдавшиеся надежды. Или ребенок не похож на маму (например, она – веселая, активная, всем интересующаяся, а он – медлительный, вялый, скучающий). Или, наоборот, похож на отца, с которым мама в разводе. Может быть, мама вообще не хотела этого ребенка, но решила сохранить незапланированную беременность. Может быть, она опустошена бесплодными усилиями по воспитанию трудного ребенка. Может быть, она винит его в том, что вынуждена заниматься домашними заботами вместо продолжения успешной карьеры. Может быть, она потеряла былую себя – стройную, красивую, занятую интересным делом – и превратилась в нервную, задержанную, располневшую домохозяйку (это не обязательно правда, это самоощущение). Может быть, маму саму не любили в детстве,

и она даже не очень понимает, что такое материнская любовь. Это лишь крошечная часть огромного множества причин, по которым мама может ощущать, что не любит и не принимает своего ребенка.

Все осложняется тем, что общество категорически требует безусловной материнской любви. И мать, понимающая про себя «я не люблю своего ребенка», чувствует себя моральным уродом. Мать должна наслаждаться материнством, любить розовые пяточки, терпеливо играть с ребенком в машинки и спокойно делать с ним уроки. А если реальная картина другая, значит, «я плохая мать и не люблю своего ребенка».

«Прежде всего, надо разобраться, что стоит за признанием „я не люблю своего ребенка“, – говорит детский психолог Катерина Демина. – Может оказаться, что эта „плохая, нелюбящая мать“ просто не может и не хочет играть со своим ребенком, когда возвращается домой с работы».

А если ребенок уже подросток и измотал свою мать до того, что она уже ни видеть, ни слышать его не хочет? Если мечтает только о том, чтобы деточке исполнилось восемнадцать и мама перестала уже за него отвечать и просто выпроводила его во взрослую жизнь?

«Давайте не будем путать это с нелюбовью, – отвечает Катерина Демина. – Смысл подросткового возраста именно в том и состоит, чтобы ребенок отделился от родителей. Он их доводит до того, чтобы они радовались его уходу из дома.

Это нормально. Нормально, когда маме хочется прибить 15-летнего сына, который ей грубит. Обычно в тех случаях, когда подросший ребенок уезжает из дома и дистанция увеличивается, отношения восстанавливаются. Оказывается, что и любишь его, и беспокоишься о нем, и общаться с ним вполне в состоянии. Гораздо хуже, если мальчику 21 год, а мама до сих пор зовет его „котик“ и однозначно предпочитает его общество обществу своего мужа».

Когда дело в усталости, недосыпе, постоянном стрессе, ненависть и нелюбовь часто оказываются обратной стороной любви.

Мама, помня о том, что общество осуждает нелюбящих матерей, старательно прячет свои чувства, но рано или поздно они прорываются наружу, оборачиваясь раздражительностью, вспышками гнева, злыми словами. Скрывать свои чувства – не выход, но и обсуждать их с ребенком не стоит. Лучше обсуждать их со специалистом. А с ребенком надо соблюдать технику безопасности.

Техника безопасности в этой ситуации означает, что даже если ты не любишь ребенка, с тебя все равно никто не снимет задачи обеспечивать его едой и кровом, отвечать за его образование, здоровье и безопасность. И эти задачи надо выполнять, даже если они выполняются без любви.

Понятие безопасности означает и психическую безопасность тоже: ребенок не должен опасаться враждебности со стороны матери.

Не можете проявлять любовь? Тогда хотя бы не проявляйте ненависти. Ведите себя спокойно, без криков и рукоприкладства. Не можете обнимать и говорить ласковые слова – тогда просто воздержитесь от откровенной недоброжелательности.

Выполняйте свою материнскую работу спокойно и добросовестно, не ожидая прилива добрых чувств и материнской эйфории, но и не выплескивая на ребенка свое раздражение. Ведите себя как хороший профессионал, если не можете вести себя как любящая мать.

Конечно, с проблемой «не люблю своего ребенка» надо идти к психотерапевту, который поможет разобраться в причинах и найти способы помочь и матери, и ребенку. Но отвести маму к психотерапевту за ручку – не вариант: нужно, чтобы она сама хотела измениться. Если человек готов меняться, решение найдется.



# Что такое СДВГ

## Гиперактивность

Термин «синдром дефицита внимания и гиперактивности» принято сокращать до аббревиатуры СДВГ. Первая проблема, которую родители ребенка с СДВГ обычно замечают еще в раннем возрасте, – это **излишняя двигательная активность**. Недаром диагнозы «гиперкинетический синдром», «гипердинамический синдром» и «синдром повышенной двигательной активности» начинают украшать детские карточки уже с первых месяцев жизни. Диагнозам российские родители склонны не доверять: да ну, шустрый ребенок растет, активно познает мир... Как понять, нормальная это активность или нет? Можно предложить такой критерий, как «нарушение функционирования» и «угроза безопасности ребенка». Если активность ребенка мешает ему самому («сам от себя устал», говорят мамы), не дает ему учиться и познавать мир, постоянно угрожает его здоровью и жизни и парализует жизнь всей семьи – возможно, это не просто шустрость. Это – гиперактивность. От нормальной исследовательской активности ее отличает прежде всего неконтролируемый, бесцельный, постоянный характер. Лазанье по верхам мебели не имеет почти никакого познава-

тельного смысла, как и прыжки на месте, и хлопки дверью. Нормальная активность – разглядывать, тянуть в рот, пробовать на вкус, изучать предметы, осваивать пространство. А ерзать, трястись, карабкаться, вертеться, дрыгать ногой – это другое. Некоторые дети не прекращают непрерывного движения даже за едой и во сне: обедают стоя, подпрыгивая, во сне вертятся и ползают.

Когда гиперактивный ребенок выходит из раннего младенчества и начинает познавать мир, двигаясь по нему и двигая вещи в нем, эта деятельность у него получается хаотичной, бессмысленной и разрушительной. Схватил, покрутил, бросил, понесся дальше, залез, упал, заорал, встал, врезался, потянул – так без конца. Он блуждает от предмета к предмету, от явления к явлению, не столько пытаясь понять их смысл, сколько доставить себе максимум новых ощущений. Некоторые ощущения оказываются незабываемыми для всей семьи. Моя дочь в полуторагодовом возрасте свалила на себя папин велосипед, стоявший у стены в коридоре, звонком разбила лоб. В два – обожгла веко утюгом: налетела с разбегу на меня, когда я гладила белье, я не успела даже утюг отдернуть. В шесть лет начала забираться на шкафы и прыгать с них на кровать. Сломала кровать и уронила два шкафа.

А вот что у других:

«К пяти годам – четыре госпитализации, из них две реанимации».

«Только отведешь от него глаза на секунду – он уже откуда-нибудь падает».

«Страшно даже руку отпустить – немедленно бегом на дорогу, под машины».

«За последний год четыре раза вызывали МЧС. В последний раз спасатели предложили нам абонемент».

Когда ребенок начинает говорить, появляются новые проблемы. Рот у них не закрывается никогда, общаться они готовы с кем угодно и сколько угодно (мамы говорят про таких детей «человек- радио»). Говорение у них носит такой же хаотичный и бессмысленный характер, как и любая другая активность: они скачут с предмета на предмет, перебивают, не слушают ответов, поют, повторяют не имеющие смысла слова и фразы, выкрикивают рекламные слоганы и цитаты из мультфильмов или морочат слушателям голову историями из жизни любимых роботов.

Невозможность сна и отдыха, необходимость круглосуточной неослабной бдительности и, как результат, полное изнеможение и разгром в квартире – вот чем оборачивается гиперактивность для родителей. Ребенок перестает быть источником радости – о ней забываешь за чередой неприятностей. Повседневная жизнь семьи превращается в бесконечный фильм-катастрофу.

# Дефицит внимания

Для совсем маленького ребенка невнимательным быть нормально. Он инстинктивно реагирует на яркое, громкое, вкусное. Это – **непроизвольное внимание**.

Неусидчивость может быть заметна довольно рано: даже в два-три года подвижный ребенок обращает на себя внимание на фоне других: все слушают, как воспитатель читает, или раскрашивают картинку, а он носится. Но о невнимательности говорить пока рано. Тем более ставить диагноз «СДВГ». В последнее время все чаще и чаще родители жалуются на невнимательность и неспособность сконцентрироваться на занятиях у двухлетних и трехлетних детей. Но это физиологическая норма! Двухлетние дети не должны усидчиво заниматься математикой. Им положено играть, а не готовиться к школе.

С возрастом ребенок становится способен останавливать свое внимание на чем-то важном, сосредотачиваться, не отвлекаться на пустяки. Это – **произвольное внимание**. Ребенок уже не реагирует автоматически на каждый стимул (ворона пролетела, муха прожужжала), а сортирует поступающие сигналы на важные и неважные, отсекает неважные, концентрируется на важных. Эта способность формируется годам к четырем, после этого возраста уже действительно можно говорить о дефиците внимания.

Внимание – это способность управлять своей реакцией на лавину информации, поступающую через органы чувств, и выбирать из этого хаоса действительно ценное. При дефиците внимания эта способность формируется с запозданием на несколько лет. Ребенку уже шесть, он уже сидит на занятиях в прогимназии, а внимание его беспорядочно блуждает по классу и законному миру, как у двухлетки.

«Ну какой же дефицит внимания? – возмущаются иногда родители. – Вот он же может два часа телевизор смотреть! Или в компьютер играть! Или конструктор собирать! Когда ему интересно, никакого дефицита внимания нет и в помине, значит, он просто ленится».



«Просто ленится» – это предмет для отдельного разговора. А способность надолго сосредоточиться на том, что интересно, объясняется очень просто: это работает то самое произвольное внимание. Мелькание ярких красок на экране, мешанина громких звуков целиком занимают внимание ребенка, он даже забывает бегать и карабкаться. Он может быть так же поглощен игрой во дворе или конструктором: они так мощно стимулируют его внимание, что иногда подавляют даже громкие сигналы тревоги, поступающие от мочевого пузыря.

**Дефицит внимания** может наблюдаться и **без гиперактивности**. Некоторые исследователи считают, что это вообще самостоятельное расстройство. Невнимательного ребенка без гиперактивности заметить не слишком легко: он никому не мешает, не бросается в глаза – сидит себе в сторонке, пока группа читает, и играет в машинки. Или рисует принцесс в тетрадке, пока идет контрольная по математике. Иногда дефицит внимания у таких детей выявляется только в школе, когда оказывается, что ребенок не справляется с учебной работой. Витает в облаках, смотрит в окно, болтает с подружками. Западные исследователи часто обращают внимание на то, что эта форма расстройства особенно распространена у девочек и очень часто не выявляется и не диагностируется, а ребенок не получает необходимой помощи.

# Самоконтроль

Родители удивляются: ведь он же умный, нормальный, развитый ребенок, почему же он ведет себя как маленький, почему не может посидеть двух минут спокойно, не может заставить себя сделать уроки, не может помолчать, когда просят?

Да, он действительно не может себя заставить. Заставить себя – это самоконтроль. Это именно та способность сортировать поступающие сигналы на важные и неважные и усилием воли сосредотачиваться на важных, которая у таких детей недостаточно развита.

В последние десятилетия родители увлеклись ранним развитием детского интеллекта и почти забыли о положенных детям по возрасту играх. А ведь именно в игре – тем более в игре с правилами – как раз и развивается воля, самодисциплина, умение проигрывать, умение контролировать собственные эмоции и поступки, умение планировать на несколько ходов вперед – все то, что так нужно в школе.



# 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.