



# Оглавление

---

Предисловие.....	9
Вступление. О, Боже, у меня СДВГ? .....	13
Вы не одиноки — мы тут все СДВГэшники!.....	16
Победа над СДВГ.....	17
Что для вас значит победа?.....	19
Игры, тренировки и выбор.....	21
Играть и учиться.....	23
Включайтесь в игру.....	24
Управляй управляемым.....	25
<b>Глава 1. Вы и ваш СДВГ.....</b>	<b>29</b>
Что значит СДВГ для вас? .....	32
СДВГ — это просто часть вашей биологии.....	35
СДВГ — это не болезнь.....	36
СДВГ и астма.....	38
Природа соревнования: проблемы против вызовов.....	40
СДВГ как ваша сверхсила.....	43
<b>Глава 2. Помощь самому себе.....</b>	<b>46</b>
Заправка вашей «машины»: правильное питание.....	47
Поддержание вашей «машины» в исправном состоянии: тренировки.....	49
Отдых для вашей «машины»: сон.....	51
Сделка со стрессом.....	54
Работать усердно, играть изо всех сил.....	55
<b>Глава 3. Управление СДВГ.....</b>	<b>58</b>
Стать организованными.....	59
Управление своим временем.....	63
<i>Игра «Управляй своим временем».....</i>	<i>66</i>
<i>Практическое упражнение.....</i>	<i>68</i>

Управление своими вещами . . . . .	68
<i>Начинаем играть</i> . . . . .	72
Управление гаджетами . . . . .	74
Управление своими эмоциями . . . . .	75
<i>Игра «Справься со своими чувствами»</i> . . . . .	77
Говорите о себе . . . . .	80
<b>Глава 4. СДВГ дома</b> . . . . .	82
Справляться с обязанностями . . . . .	82
<i>Игра «Управляй работой по дому»</i> . . . . .	86
Предотвращение прокрастинации . . . . .	89
Почему мы медлим? . . . . .	90
Как перестать откладывать дела на потом . . . . .	92
Разговор с родителями . . . . .	96
Что же делать СДВГэшнику? . . . . .	99
<i>Игра «Объясни родителям, что тебе дома нужна тишина, чтобы заниматься»</i> . . . . .	102
Помогите! Меня раздражает моя семья! . . . . .	103
СДВГ дома может проявляться сильнее, чем в школе . . . . .	107
<b>Глава 5. СДВГ в школе</b> . . . . .	109
Особые условия: да или нет? . . . . .	110
Как действуют особые условия? . . . . .	113
Мои особые условия . . . . .	115
Как попросить помощи у учителей . . . . .	117
<i>Игра «Добейся для себя особых условий на предстоящем экзамене»</i> . . . . .	117
Выполнение домашнего задания . . . . .	119
<i>Игра «Наведи порядок на парте (рабочем столе)»</i> . . . . .	121
Управление отвлекающими факторами в школе . . . . .	122
Подготовка к тестам и экзаменам . . . . .	124
Прохождение тестов (сдача экзаменов) . . . . .	126
Экзаменационная тревога — это реально . . . . .	127
<i>Игра «Правильно распредели время, готовься к тесту»</i> . . . . .	129
Правильный инструмент для работы . . . . .	132
<i>Игра «Приготовься к защите диплома»</i> . . . . .	134
Учеба с друзьями . . . . .	136
<i>Игра «Готовимся к тестам вместе»</i> . . . . .	138

Глава 6. СДВГ и друзья . . . . .	140
«Ой, что я несу! Вот всегда со мной так». . . . .	141
Игра «Подумай, прежде чем сказать». . . . .	143
Действуйте по ситуации . . . . .	144
Держите себя в руках . . . . .	147
Игра «Не поссорься с другом». . . . .	149
Социальное беспокойство и депрессия. . . . .	150
Глава 7. Лекарства. . . . .	154
Лекарства при СДВГ . . . . .	154
Как действуют лекарства, принимаемые при СДВГ . . . . .	156
Какое лекарство подходит вам . . . . .	158
Лекарства: да или нет? . . . . .	160
Как воспринимается действие лекарств . . . . .	162
Что делать, если, принимая лекарство, вы чувствуете себя «странно» . . . . .	164
Помогают ли добавки . . . . .	167
Какие врачи назначают лекарства при СДВГ . . . . .	168
Как разговаривать с врачом . . . . .	170
Ваша частная жизнь и врач . . . . .	173
Чужое лекарство — не ваше лекарство . . . . .	174
Лекарства при СДВГ и риски зависимости . . . . .	174
СДВГ и марихуана. . . . .	176
Глава 8. Ваш выбор: выбирайте с умом. . . . .	178
Твердость характера — 35 процентов. . . . .	180
Лекарства — 20 процентов. . . . .	182
Руководство — 25 процентов. . . . .	183
Поддержка — 20 процентов. . . . .	185
Как побеждать с СДВГ? . . . . .	187
Об авторах . . . . .	188
Отзывы . . . . .	189

# Предисловие

---

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

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

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

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

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

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

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

Среди множества замечательных особенностей книги: Грейс в полной мере осознает трудности, с которыми сталкивается человек с синдромом СДВГ. В то же время она абсолютно убеждена, что многие из этих трудностей можно обернуть во благо. Поведенческие особенности, которые отличают людей с синдромом СДВГ и являются *слабым звеном*, можно, при правильном подходе, сделать сильными сторонами характера. Именно этому и учит автор.

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

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

Исходя из своего опыта, могу сказать, что книги, которые написаны от сердца, в которых глубокие личные переживания объединены со строгими научными медицинскими фактами, — редки. А эта книга к тому же еще и говорит на одном языке с подростками. Я считаю, что откровенность и искренность каждой ее страницы способна сыграть важную роль в том, чтобы синдром СДВГ перестал считаться чем-то недостойным, тем, чего нужно стыдиться и что нужно скрывать. Это и называется дестигматизация. Ты ни в чем не

виноват, и ты обязательно справишься, ты победишь — вот о чем говорит читателю в каждой своей главе эта честная, открытая, глубоко человеческая книга. Я верю, что все, кто ее прочтет, проникнутся этой уверенностью автора.

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

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





вступление

## О, Боже, у меня СДВГ?

---

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

Смотри, вот такая небольшая история.

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

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

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

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

*И я прыгнула в яму.*

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




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

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

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

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

Вот что необходимо понять в первую очередь:

-  *Ты можешь* быть очень успешным (успешной) и *выиграть* в жизни с твоим СДВГ. Люби и уважай свой СДВГ, не отрицай его. Это очень важно.
-  Чтобы победить СДВГ, нужно, чтобы ты принял (приняла) его, управлял (управляла) им и научился (научилась) с ним жить.
-  Чтобы победить СДВГ, нужно много и упорно работать. Это как если бы ты захотел (захотела) стать великим музыкантом, спортсменом, математиком, астронавтом... В общем, ты меня понял (поняла). Работа, работа и еще раз работа! А я помогу сделать так, чтобы работа была по-

хожей на игру, — так легче. Эта книга расскажет про игры, такие особые игры, которые сделают тебя победителем.

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

Я — Грейс, мне 21 год, и у меня СДВГ. У меня тяжелый случай. Я одновременно очень невнимательна и очень гиперактивна. Я узнала о своем диагнозе, когда мне было всего 12 лет, и почувствовала, что на мне словно бы рюкзак, набитый камнями. Я ненавидела эти камни, я хотела избавиться от них, но не могла найти никого, кто бы мог бы объяснить на понятном мне языке, как сделать так, чтобы сбросить этот проклятый рюкзак. Это реально угнетало.

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

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

Мы — я, Грейс и доктор Сара, решили объединить свои усилия в этой книге с одной целью — научить вас *побеждать* с помощью СДВГ. Умение *побеждать* с СДВГ требует так же много усилий, как если бы вы захотели освоить новый вид спорта или игру на музыкальном инструменте.

Этому нужно учиться — раз, нужно быть открытым для новых идей — два, нужны терпение и настойчивость — это три. Словом, работа не из легких.

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

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

## Вы не одиноки — мы тут все СДВГэшники!

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

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

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

Я открыла свой сайт: [www.addyteen.com](http://www.addyteen.com), — чтобы было такое место, где СДВГэшники смогут делиться друг с другом своими переживаниями и опытом.

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

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

## Победа над СДВГ

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

И да и нет.

---

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

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

- СДВГ реален. Это медицинский диагноз. Вы такими родились. Вы не выбирали это состояние, вы не сделали ничего плохого, и оно не исчезнет, если вы будете его игнорировать. Честно говоря, оно вообще не исчезнет. Да, такие дела. Но! Если вы научитесь этим состоянием *управлять*, это сделает вас сильными, творческими, конкурентоспособными. Подумайте об этом. Кто сильнее — те, кто научился идти в гору с рюкзаком, битком набитым тяжеленными камнями, или те, кто понятия не имеет, что это вообще такое: тащить весь этот груз?
- Вы не одиноки. Миллионам молодых людей поставлен диагноз СДВГ. Тут нечего стесняться. Вы не глупы и не слабы, у вас нет недостатков. Но это, без всякого сомнения, вызов для вас. Жизнь несправедлива; наличие СДВГ несправедливо. Смиритесь с этим. Примите это как данность.
- То, что вы живете с СДВГ, означает, что вы думаете по-другому, обрабатываете информацию по-другому, вы *все* делаете по-другому. И учиться вы будете по-другому, и успеха добьетесь тоже по-другому, используя методы, отличные от тех, к которым прибегают люди без СДВГ. А теперь решайте: вы будете управлять своим СДВГ или он будет управлять вами. Как вам больше нравится?

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

Поехали. Чтобы победить СДВГ, вам нужно:

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

## Что для вас значит победа?

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

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

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

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

Порой другие люди (родители, тренеры) имеют свое представление о том, что вы должны делать. Вы можете с ними соглашаться или нет. Но! Обратите внимание: их идеи насчет вас могут быть хорошими. Помощь со стороны порой бывает нужна каждому, и вам тоже она может оказаться совсем не лиш-

ней. Так-то это полезно: чтобы кто-то посмотрел на вас с некоторого расстояния и, как знать, увидел то, чего не видите вы.

- Посмотрите на себя в зеркало — смотрите прямо в глаза — и ответьте: вы уверены, что все делаете правильно?
- И еще: что для *вас* значит слово «победа»? Внимание, это важно: не для кого-то. И не победа вообще. Что она значит *для вас*.

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

## Давайте послушаем СДВГэшников

Семнадцатилетняя Самира думала, что станет ученым, главным образом потому, что оба ее родителя были учеными, и всегда предполагалось, что Самира пойдет по их стопам.

---

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



Каждый год, учась в средней школе, она искренне старалась посвящать себя науке, занималась с отличием биологией и усердно готовилась к предметным тестам *SAT*\*. Однако в выпускном классе ей очень понравился факультатив журналистики, и Самира поняла: «Вот оно! Вот то, чем я *действительно* хочу заниматься». Ей было очень трудно сообщить эту новость родителям, да и с журналистикой все оказалось не так просто, и тем не менее она чувствовала себя намного счастливее, когда писала статьи, чем когда делала лабораторные работы.



## Давайте послушаем вас

У вас есть цели? Какие они? К чему вы стремитесь?  
Какие шаги вам нужно сделать, чтобы прийти к своим целям?

На что вы готовы ради своей мечты?

Что вам придется делать иначе, чем вы делаете сейчас?

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

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

## Игры, тренировки и выбор

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

---

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

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

- игры;
- тренировки;
- выбор.

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

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

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

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

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

### ПОДУМАЙТЕ ОБ ЭТОМ

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

## Игра «Управляй своим временем»

1. Планируйте сроки.

**Зачем:** чтобы убедиться, что вы готовы к победе.

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

2. Составьте список этих задач.

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

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

3. Планируйте свою работу.

**Зачем:** чтобы быть готовыми сделать ее в срок.

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

4. Составьте план очередного школьного дня.

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

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

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

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

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

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



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

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

7. К завтрашнему дню готовьтесь с вечера.

**Зачем:** чтобы не делать это утром в спешке.

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

8. Управляйте своим планом.

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

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

### Краткий итог:

**Шаг 1.** Планирование сроков.

**Шаг 2.** Составление списка задач, которые нужно решить.

**Шаг 3.** Планирование своей работы.

**Шаг 4.** Разработка плана перед школой.

**Шаг 5.** Разработка плана во время учебы.

**Шаг 6.** Разработка плана после школы.

**Шаг 7.** Разработка плана перед сном.

**Шаг 8.** Управление планом.

## Практическое упражнение

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

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

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

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

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

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

## Управление своими вещами

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






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

Этот раздел посвящен обучению тому, как управлять средой, в которой вы существуете, чтобы свести к нулю отвлекающие факторы. Любое дело занимает больше времени,

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

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

Так в чем же заключается проблема?

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

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

Многие действия, такие как посещение школы и внеклассных мероприятий, тренировки, выпуск стенгазеты,

требуют от вас умения спокойно сидеть и быть сосредоточенными, причем как ради вас, так и ради тех, с кем вместе вы эту работу выполняете.

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

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

- Пытаетесь работать в шумной, захламленной комнате? Это точно не сделает вас более внимательным.
- Пытаетесь работать, когда рядом лежит телефон, который непрерывно подает сигналы о том, что пришла очередная смс? И на что вы надеетесь? Бросайте работу, проку все равно не будет, и садитесь читать сообщения (шутка).
- Сидите, выпрямившись, за чистой партой, и при этом выглядите и чувствуете себя как отличник? Прекрасно! Самое то, что нужно на уроке. Очень помогает сосредоточиться.

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

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

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