

ГИПЕРАКТИВНОСТЬ

Гиперактивность детей - это повышенная двигательная активность, подвижность или, как еще говорят, расторможенность. Причинами гиперактивности могут быть как неправильное воспитание, так и различные заболевания, в том числе нервной системы.

Примерный перечень 2-х групп типовых симптомов, по которым можно определить детскую гиперактивность.

Симптомы I-ой группы

1. Ребёнок часто не обращает внимания на детали, делает нелепые ошибки при

выполнении заданий.

2. Он не может сосредоточиться на задании или на игре, требующих длительного внимания.

3. Часто не слушает, когда к нему обращаются.

4. Ребёнок не следит за данными ему указаниями, не заканчивает начатое занятие.

5. Он часто не собран, не организован.

6. Часто избегает или даже отказывается выполнять задания, требующие повышенного внимания и умственного напряжения.

7. Часто путает расписание, забывает приносить на занятия необходимые школьные принадлежности, тетради, книги.

8. Ребёнок легко отвлекается от выполнения задания, реагирует на все, что происходит вокруг него.

9. Часто забывает выполнять каждодневные процедуры (например, личной гигиены).

Симптомы II-ой группы

1. Ребёнок часто и нервно двигает руками и ногами, не может спокойно сидеть на стуле (ёрзает).

2. Часто встаёт и ходит по классу.

3. Много и бесцельно бегает, забирается без необходимости на высокие предметы и объекты (деревья, забор, столбы и т.п.).

4. Совершенно не способен играть тихо.

5. Ребёнок ведёт себя так, как - будто к нему «приделан моторчик».

6. Чрезмерно разговорчив.

7. Часто отвечает поспешно и необдуманно, не дожидаясь окончания вопроса.



8. Ребёнок не способен стоять в очереди и спокойно ждать.

9. Часто «врывается» без разрешения в разговор взрослых или игру других детей.

Рекомендации родителям по воспитанию гиперактивных детей

1. В отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его в каждом случае, когда он это заслужил, подчеркивайте даже незначительные успехи. Помните, что гиперактивные дети игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале.

2. Не прибегайте к физическому наказанию. Помните, что ваши отношения с ребенком должны основываться на доверии, а не на страхе. Он всегда должен чувствовать вашу помощь и поддержку. Совместно решайте возникшие трудности.

3. Чаще говорите «да», избегайте слов «нет» и «нельзя».

4. Если вы что-то запрещаете ребенку, постарайтесь объяснить, почему это делаете.

5. Поручите ему часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно (ходить за хлебом, кормить собаку и т. д.) и ни в коем случае не выполняйте их за него.

6. Заведите «Дневник самоконтроля» и отмечайте в нем вместе с ребенком его успехи дома и в школе. Примерные графы: выполнение домашних обязанностей, учеба в школе, выполнение домашних заданий.

7. Введите бальную или знаковую систему вознаграждения (можно каждый хороший поступок отмечать звездочкой, а определенное их количество вознаграждать игрушками, сладостями или давно обещанной поездкой).

8. Избегайте завышенных или, наоборот, заниженных требований к ребенку. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям.

9. Определите для ребенка рамки поведения — что можно и что нельзя. Вседозволенность однозначно не принесет никакой пользы. Несмотря на наличие определенных недостатков, гиперактивные дети должны справляться с обычными для всех подрастающих детей проблемами. Эти дети не нуждаются в том, чтобы их отстраняли от требований, которые применяются к другим.

10. Не навязывайте ему жестких правил. Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами. Требуйте выполнения правил, касающихся его безопасности и здоровья, в отношении остальных не будьте столь придирчивы.

11. Вызывающее поведение Вашего ребенка — его способ привлечь Ваше внимание. Проводите с ним больше времени: играйте, учите, как правильно общаться с другими людьми, как вести себя в общественных местах, переходить улицу и другим социальным навыкам.

12. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Прием пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время. Награждайте ребенка за его соблюдение.

13. Дома следует создать для ребенка спокойную обстановку. Идеально было бы предоставить ему отдельную комнату. В ней должно быть минимальное количество предметов, которые могут отвлекать, рассеивать его внимание. Цвет обоев должен быть не ярким, успокаивающим, преимущество отдается голубому цвету. Очень хорошо организовать в его комнате спортивный уголок (с перекладиной для подтягивания и гантели для соответствующего возраста, эспандеры, коврик и др.).

14. Если ребенку трудно учиться, не требуйте от него высоких оценок по всем предметам. Достаточно иметь хорошие отметки по 2-3 основным.

15. Создайте необходимые условия для работы. У ребенка должен быть свой уголок, во время занятий на столе не должно быть ничего, что отвлекло бы его внимание. Над столом не должно быть никаких плакатов и фотографий.

16. Избегайте по возможности больших скоплений людей. Пребывание в магазинах, на рынках и т. п. оказывает на ребенка чрезмерное возбуждающее действие.

17. Оберегайте ребенка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию двигательной подвижности. Не позволяйте ему подолгу сидеть у телевизора.

18. Старайтесь, чтобы ребенок высыпался. Недостаток сна ведет к еще большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребенок может стать неуправляемым.

19. Развивайте у него осознанное торможение, учите контролировать себя. Перед тем, как что-то сделать, пусть посчитает от 10 до 1.

20. Помните! Ваше спокойствие — лучший пример для ребенка.

21. Давайте ребенку больше возможности расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе — длительные прогулки, бег, спортивные занятия. Развивайте гигиенические навыки, включая закаливание. Но не переутомляйте ребенка.

22. Воспитывайте у ребенка интерес к какому-нибудь занятию. Ему важно ощущать себя умелым и компетентным в какой-либо области. Каждому надо быть в чем-то «докой». Задача родителей - найти те занятия, которые бы удавались ребенку и повышали его уверенность в себе. Они будут «полигоном» для выработки стратегии успеха. Хорошо, если в свободное время ребенок будет занят своим хобби. Однако, не следует перегружать ребенка занятиями в разных кружках, особенно в таких, где значительные нагрузки на память и внимание, а также, если ребенок особой радости от этих занятий не испытывает.

Комплекс практических советов для родителей «шустриков»

1. При оформлении комнаты или уголка ребенка избегайте ярких красок и сложных орнаментов. Простота, неяркие, спокойные тона, письменный стол, стоящий у ничем не украшенной стены, создают условия для концентрации.

2. Рабочее место ребенка должно быть тихим и спокойным - не около телевизора или постоянно открывающихся дверей, то есть там, где ребенок мог бы заниматься без помех.

3. В ходе выполнения домашнего задания родителям желательно находиться рядом и при необходимости помогать беспокойному сыну или дочке.

4. Если ребенок сел рисовать, уберите все лишнее со стола. Гиперактивный ребенок не умеет сам отсекал все, что ему в данный момент мешает.

5. Родителям следует продумывать все поручения, которые они дают ребенку, и помнить: ребенок будет делать только то, что ему интересно, и будет заниматься этим лишь до тех пор, пока ему не надоест. Как только ребенок устал, его следует переключить на другой вид деятельности.

Если ребенок в чем-то неправ, родителям не следует читать ему нотация, так как длинная речь не будет до конца выслушана и осознана. Лучше заранее установить правила поведения и систему поощрений и наказаний.

Требования к ребенку должны быть конкретными, четкими и выполнимыми.

7. Нельзя принуждать ребенка просить прощения и давать обещания: «Я буду хорошо себя вести», «Я буду всегда тебя слушаться». Можно, например, договориться с ребенком, что он «не будет пинать кошку» или «с сегодняшнего дня начнет ставить ботинки на место». На отработку каждого из этих конкретных требований может уйти много времени (две - четыре недели и больше). Однако, не отработав одного пункта, не переходите к следующему. Наберитесь терпения и постарайтесь довести начатое дело до конца. Потом можно будет добиваться выполнения другого конкретного требования.

8. Приучайте ребенка к различного вида конструкторам, всевозможным настольным играм. Данные виды деятельности способствуют развитию концентрации внимания.

9. Роль взрослых - подсказать ребенку, как он может использовать свою повышенную активность, направить ее в нужное русло, чтобы неуемная детская энергия не пропадала зря и не шла во вред ребенку а, наоборот, была источником положительных изменений.

10. Лучшим способом для направления энергии и активности в правильное, т.е. социально и личностно-приемлемое русло являются занятия спортом. Именно спорт даст гиперактивному ребенку возможность проявить себя и, кроме того, научит владеть собой, что невозможно без сформированных навыков самоконтроля и саморегуляции.

11. Как показывает опыт многих родителей гиперактивных детей, самым полезным спортом является плавание. Другим полезным для гиперактивных детей спортом являются восточные единоборства, поскольку они прививают навыки самоконтроля и дисциплины.

Методы организации учебной и трудовой деятельности

1. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОСТРАНСТВА

Организация внешней среды

Внешняя среда ребенка должна быть очень хорошо организована. Все лишние раздражители удаляются из поля зрения. Уменьшая количество раздражителей в комнате, мы увеличиваем интенсивность их воздействия.

В таком, особым образом организованном пространстве, ребенок с СДВГ может лучше сконцентрировать свое внимание на предметах, глубже понять их природу.

При самом положительном исходе, ребенок может действительно чем-то заинтересоваться, захотеть что-то делать, испытывать удовлетворение от проделанной работы или игры. Это уже является основой для дальнейшего развития его самостоятельности.

Устойчивость домашнего мира

Домашний мир ребенка должен быть устойчивым. Расположение мебели в комнате, занавески, вещи — все должно оставаться на своих местах. «Свободной энергии» (энергии концентрации) у такого ребенка и без того мало, механизмы концентрации и торможения работают с трудом. По этой причине, домашний мир ребенка должен быть суперпредсказуемым. Только из такого мира ребенок сможет совершать свои вылазки в большой изменчивый мир и делать небольшие исследования.

Организация рабочего места

Рабочее место ребенка должно находиться в тихом месте, далеко от телевизора и постоянно открывающихся дверей. Все шумовые раздражители должны быть удалены. Ребенку нужна тихая и спокойная обстановка для занятий.

Мелочей в организации рабочего места быть не может. Стол и стул должны соответствовать росту ребенка, чтобы ноги ребенка стояли на полу, не болтались и не подворачивались под себя, приводя к искривлению позвоночника, нарушению кровообращения, а вследствие этого и к еще большему дефициту концентрации внимания.

Ребенку не хватает психической энергии, так необходимой для конструктивной деятельности. Его бестолковая беготня является реакцией на всевозможные вне штатные ситуации и внешние раздражители. Продумав до мелочей обстановку и оформление комнаты ребенка, сделав ее знакомой и предсказуемой, можно значительно сократить непродуктивное расходование энергии и направить ее в нужное русло.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ ВРЕМЕНИ

Режим дня

Вся жизнь гиперактивного ребенка должна подчиняться определенному режиму дня. Режим важен для всех детей, но для гиперактивного ребенка он важен вдвойне. Остатки регуляторных механизмов могут работать только в условиях максимальной упорядоченности.

Выработка правильных привычек происходит только тогда, когда все необходимое делается в одно и то же время, изо дня в день.

Наилучшее время для работы

Воспитатели детских садов, школьные учителя, родители должны помнить, что ребенок лучше всего работает в начале дня и в начале урока или занятия, хуже всего он усваивает материал в конце дня или в конце урока.

Расписание в картинках (распорядок дня)

Для эффективной организации времени хорошо подходит расписание в картинках. Его можно разместить на специальном стенде в группе детского сада, в классе или дома. Таким образом, картинки и их последовательность можно менять каждый день.

В таком альбоме или на стенде в нужной последовательности рас-полагаются виды деятельности, игры и занятия. Для того чтобы детям было легче воспринимать информацию, на карточках пишутся не только слова, но и рисуются картинки или всем понятные символы. Распи-сание в картинках очень хорошо организует деятельность ребенка.

3. ПРАВИЛА, ОБГОВОРЕННЫЕ ЗАРАНЕЕ

Озвучить правило поведения

Когда учитель дает классу задание, можно именно гиперактивного ребенка попросить «озвучить», что надо делать и каким образом.

Если ребенок уже умеет писать, он может составить список правил выполнения задания. Если в процессе выполнения этого задания какое-то правило будет нарушено, учитель без лишних слов и напряжения может указать ему на эти правила.

Правила перед началом работы

Родителям не рекомендуется читать своим гиперактивным детям длинные нотации. Они все равно не будут выслушаны до конца. Лучше объяснить ребенку, что за выполнение установленных правил он получит поощрение. За невыполнение правил наиболее целесообразным будет лишать ребенка определенных преимуществ или же возможности заняться тем, что ему интересно.

Краткость инструкции

Все инструкции, предъявляемые гиперактивному ребенку, должны быть четкими и краткими, не более 10 слов. В противном случае ребенок эту инструкцию не поймет, не запомнит, не будет ей следовать.

Давая инструкцию, нужно также учитывать неумение ребенка выслушивать до конца, длительное время подчиняться групповым правилам, быструю утомляемость.

4. АЛГОРИТМИЧНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Системность подачи информации создает системно организованную память, облегчает поиск необходимой информации, развивает мышление. Такая подача информации снижает нагрузку на внима-ние и систематизацию материала при запоминании. Формулировки, иллюстрации, оформление не должны содержать ничего лишнего и отвлекающего.

Предложенная работа должна представлять из себя хорошо организованную последовательность определенных видов деятельности, между которыми можно делать небольшие перерывы. Каждый такой вид

деятельности представляется короткой инструкцией, отраженной в рисунке или схеме. Рисунок или схема находятся перед глазами ребенка.

Инструкции должны быть короткими или разделенными на короткие части для того, чтобы хватало объема оперативной памяти, не происходило выпадения, замен, перестановки частей информации.

5. ИДТИ ОТ ОСОБЕННОСТЕЙ РЕБЕНКА

Надо не ломать гиперактивного ребенка, а идти от его особенностей

Гиперактивные дети не злы и не злонамеренны. Как правило, они готовы сотрудничать с другими людьми, но они не умеют этого делать. Не надо их ломать, надо идти от их особенностей и давать им шанс проявить себя. Только в этом случае отношения с учителями и сама учебная деятельность может наладиться.

Иногда особенности гиперактивного ребенка довольно сложные и могут сильно раздражать родителей и учителей. Даже в этом случае можно организовать учебную деятельность так, чтобы ребенок мог проявить себя и добиться успеха.

В каждом конкретном случае ситуация должна быть тщательно проанализирована и должен быть подобран индивидуальный подход к ребенку. Выбор правильной стратегии — это большая ответственность. Если ситуация с конкретным ребенком проанализирована неправильно, его положение в семье и в детском коллективе, а также его поведение могут значительно ухудшиться.

Альтернативная форма поведения

Постоянные крики и наказания, на которые так щедры взрослые люди, не дадут желаемых результатов. Более того, они могут способствовать формированию и закреплению отрицательных качеств ребенка, а также негативного отношения к учебному процессу в принципе.

Когда ребенок ведет себя неправильно и этим всех раздражает, можно попробовать предложить альтернативную форму поведения. Например: «Нельзя разрисовывать обои, но если ты хочешь рисовать на стене, давай прикрепим на нее лист бумаги». Или: «У нас в группе кидаться игрушками нельзя. Если ты хочешь бросить что-то, я дам тебе поролоновый мячик».

В сочетании с другими методами модификации поведения, такой способ может сохранить много нервов и драгоценного времени.

Моментальный характер поощрений

И в системе поощрений приходится учитывать особенности гиперактивного ребенка. Он не умеет долго ждать, поэтому поощрения должны носить моментальный характер и повторяться каждые 15-20 минут. И в школе и дома можно практиковать систему выдачи жетонов. Жетоны в дальнейшем обмениваются на то, что ребенку интересно.

6. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЯ

Неправильная последовательность выполнения заданий

Учителя часто рекомендуют выполнять сначала самые сложные задания, а потом полегче. В этом, конечно, есть своя логика. В начале занятий ребенок еще не устал. Это абсолютно верно для любых других детей,

но не для гиперактивных. Если ребенок сталкивается со сложным заданием в самом начале работы, он «опускает руки» и ничего не делает, полностью потеряв свою сосредоточенность.

Начинаем с легкого задания, делаем «разогрев»

Дети с СДВГ любят делать то, что у них хорошо получается. Они не стремятся к преодолению трудностей, а сложные задания их не вдохновляют. По этой причине в начале занятия необходимо дать самое легкое задание, такое, с которым ребенок может справиться без напряжения. Например, можно начать с повторения уже пройденного материала.

«Разогревшись», ребенок приобретает нужную сосредоточенность и уверенность в своих силах. После первого задания он может выполнить что-то более сложное или начать ознакомление с новым материалом. Ребенка нужно обязательно похвалить за выполнение задания. Дети с СДВГ нуждаются в похвале и поддержке взрослых гораздо больше, чем их здоровые сверстники.

Заканчивать опять чем-то легким

Заканчивать нужно опять чем-то легким, потому что гиперактивный ребенок быстро утомляется. Нужно давать такое задание, с которым даже уставший ребенок может справиться. Очень важно, чтобы у ребенка осталось общее ощущение успешности проведенного занятия.

Учитывать цикличность интеллектуальной активности

Интеллектуальная деятельность гиперактивных детей отличается цикличностью. У такого ребенка есть интенсивные рабочие периоды, есть и периоды «выключения». По меньшей мере, домашняя работа должна быть подстроена под ритм работы мозга ребенка. Если он смотрит в пространство, перебирает ручки, перекладывает карандаши, надо его оставить в покое, хотя бы на 5—10 минут. После короткого периода восстановления сил можно вернуться к занятиям.

При переутомлении деятельность мозга дезорганизована

Гиперактивного ребенка утомляет монотонная однообразная работа. Впрочем, внутренних резервов на любую другую работу у него не так уж и много. При переутомлении деятельность мозга может быть настолько дезорганизована, что стираются уже установленные связи и та информация, которая уже усвоена.

Плохие дни и плохие часы

У ребенка с СДВГ могут быть исключительно плохие дни, когда он ничего не удерживает в голове и забывает уже усвоенный материал. Не надо его за это ругать и стыдить. Лучше дать время отдохнуть или вообще отложить все на следующий день, сказав ребенку, что сейчас не получается, в следующий раз он обязательно все сделает хорошо. Ребенок будет только благодарен родителям за такое понимание. Нужно обязательно определить периоды наибольшей работоспособности гиперактивного ребенка. У него бывают не только плохие дни, но и плохие часы или плохое время суток для работы и усвоения нового материала. Хорошо, если ребенок сам научится чувствовать и контролировать такие свои состояния. Это полезно в любом

возрасте. В год поступления в школу, когда ребенок идет в первый класс, это может оказать существенную помощь в адаптации к новым условиям и режиму дня.

Не надо усаживать ребенка

Занятия с дошкольниками не обязательно проводить за рабочим столом. Подходящим может быть любое место в квартире: ковер в зале, диван, кухонный стол, ванная комната. Ребенок может ходить, ползать и даже бегать. В последнем случае маме придется бегать вместе с ним. Маленький гиперактивный ребенок лучше усваивает информацию на ходу. Фиксация позы отнимает у него очень много сил, на занятия их уже не остается.

Короткие занятия

Занятия должны быть короткими, не более 10 минут. Если ребенок не удерживает внимания больше 2 минут, не надо из-за этого расстраиваться. Через какое-то время можно будет заниматься в течение 3 минут, а потом постепенно довести время занятий до 5—10 минут.

Подготовить все заранее

Все материалы, наглядные пособия, игрушки и картинки должны быть подготовлены заранее. Соображать на ходу во время занятий недопустимо. Можно потерять время и внимание ребенка. Занятия должны проходить в «едином порыве». Это возможно только при тщательном предварительном обдумывании. Если начать искать нужные предметы или игрушки на самом занятии, ребенок может активно включиться в процесс поиска, совершенно забыв, о чем шла речь.

Обстановка на уроке

Нельзя требовать от гиперактивных детей невозможных вещей. Самоконтроль и соблюдение дисциплины исключительно сложны для детей с СДВГ. Если ребенок лично созрел и пытается сидеть спокойно, не вертеться, слушать внимательно, при этом переживает, что у него не слишком хорошо получается, то это значит, что он расходует слишком много своей энергии, переутомляется и теряет работоспособность. Если учитель не слишком заостряет внимание на строгом соблюдении дисциплины, а уроки проходят в игровой форме, гиперактивные дети ведут себя более спокойно и работают более продуктивно. В любом случае обстановка на уроке должна быть легкой и непринужденной.

В самом начале обучения в школе о самостоятельности надо забыть

Учителя обычно настаивают на развитии самостоятельности у детей. Но если родителей серьезно беспокоит развитие их ребенка, то им надо будет на первое время забыть об этом. С ребенком надо будет «сидеть» и заниматься. Самое большее, чего можно ожидать от ребенка, это самостоятельное выполнение тех заданий, которые он очень любит и которые у него хорошо получаются.

Упреждающее знакомство с информацией

Систематизация любого материала у таких детей проходит медленнее, чем у других. Для гиперактивного ребенка очень полезно ознакомиться

заранее с материалом, который он будет проходить в классе на следующем уроке. Это позволит ему усвоить основные опорные моменты предстоящего урока.

Также дома необходимо выполнять не только домашние задания, но и повторять то, что было сделано в классе. Родители ребенка с СДВГ должны быть к этому готовы,

Оформительская работа

Первые годы в школе надо освободить ребенка от любой оформительской работы. Родители сами могут провести поля и поставить точку в тетради, с которой надо начинать писать. Любая оформительская работа, отсчеты клеточек настолько утомляют ребенка, что у него не остается сил на основную работу.

Полезные виды деятельности для гиперактивного ребенка

Вместо того чтобы подавлять чрезмерную активность, экспансию, агрессивность, лучше переводить все эти качества ребенка с СДВГ в разумное и полезное русло. Гиперактивный ребенок может заниматься каким-нибудь видом спорта, только не травматичным. Склонность к травматизму и без того очень большая, ребенок совершает опасные для себя действия, не задумываясь о последствиях.

Для маленьких детей подходит ритмика, для детей постарше танцы, теннис, бег, плавание. Подвижные игры или тренировки вообще организуют все движения ребенка, включая мелкую моторику. Регулярные занятия физкультурой не только тренируют, но и дисциплинируют ребенка.

Спортивные и подвижные игры по правилам

Такие игры требуют достаточной организованности и подчинения точной цели. Постановка цели, действия по плану для гиперактивного ребенка являются трудным, но исключительно развивающим занятием. В такой игре происходит превращение бесцельной подвижности в целенаправленную активность. Основной задачей таких игр является выработка привычки к целенаправленной деятельности.

Зимой, когда нагрузка на нервную систему особенно велика и возможности подвигаться и побегать ограничены, очень полезно ходить на лыжах, кататься на коньках. Также можно позволять своему ребенку кататься с ледяной горки, пока не устанет.

В школьном возрасте гиперактивным детям необходима спортивная нагрузка. Полезны занятия, помогающие тренировать волю: карате, ушу. Командные виды спорта типа футбола тоже хороши, но для ребенка постарше. В младшем школьном возрасте гиперактивные дети плохо усваивают командные правила.

Снаряды, на которых можно повисеть

Хорошо, когда дома есть снаряды, на которых можно ползать, повисеть, покувыркаться. Даже в самой тесной квартире можно подвесить в дверном проеме перекладину с убирающимися кольцами и канатом. Для гиперактивного ребенка это прекрасная возможность разрядиться

неразрушительным для всей семьи способом. Такие снаряды развивают также силу, ловкость, гибкость, уменьшают склонность к травматизму.

Дети с СДВГ - это дети со своими особенностями. К каждому такому ребенку можно подобрать ключик и дать ему возможность правильно развиваться. Родители и учителя должны очень хорошо знать характеристики гиперактивных детей, знать, что они могут делать относительно легко, а что дается им с большим трудом. Учитывая особенности мышления, интеллектуальной деятельности и эмоционального развития, вполне реально помочь гиперактивному ребенку реализовать заложенные в нем способности и дать почувствовать себя успешным.