

Обращение ко ВЗРОСЛЫМ



Если вы читаете эту книгу, вы, скорее всего, родитель, родственник, педагог, консультант, опекун или терапевт, работающий с ребенком, у которого есть диагноз СДВГ. Похвально, что вы хотите узнать больше об СДВГ и помочь своему ребенку, ученику или клиенту, с которым работаете. Просто замечательно, что вы активно интересуетесь СДВГ. Для ребенка, о котором вы заботитесь, это имеет огромное значение.

Меня зовут Келли Миллер и я — лицензированный клинический социальный работник. Я работаю с детьми, у которых есть СДВГ, а также с их родителями и опекунами. Я — мама двух детей с СДВГ. Да, у меня не один, а двое детей с СДВГ! Я могу понять, с какими сложностями вы сталкиваетесь, могу представить себе ваши боль и фрустрацию. Случалось, я сама рыдала, сидя на кухонном полу, у меня бывали срывы. И обоих моих детей выгоняли из кафе, куда мы приходили.

Я пыталась бороться, я спрашивала себя: почему мой ребенок не может спокойно усидеть на месте, как вон тот мальчик, как вон та девочка? Почему не может держать себя в руках, тихо вести себя, внимательно слушать, что ему говорят? Но, учась понимать и принимать особенности СДВГ, я поняла и то, насколько непохожими на всех этот диагноз делает детей, которые с ним родились. Дети с СДВГ имеют уникальный дар. Их креативность, творчество, чувство юмора не сравнимы ни с чем. Их способ смотреть на мир поистине уникален. Оглянувшись назад, я могу сказать, что дети с СДВГ были мне лучшими учителями.

Моя цель — помочь вашему ребенку понять, что СДВГ — вовсе не “дефект”. При умении с ним обращаться, этот диагноз становится преимуществом. В этой книге я использую то, что называется “подходом, основанным на сильных сторонах личности”. Это означает, что я сосредотачиваюсь на индивидуальных сильных сторонах каждого ребенка, с помощью которых они могут укрепить уверенность в себе. Другими словами, я делаю акцент на том, что ваш ребенок может делать правильно и хорошо, а не неправильно и плохо. На определенном уровне дети с СДВГ понимают свои ограничения и, возможно, уже входят в мир с негативным мнением о себе. Такая точка зрения не поможет ребенку развиваться. Нам нужно поддержать их и показать, как жить полноценной

жизнью с СДВГ. Изучение этих навыков, особенно в молодом возрасте, может принести много пользы.

Как родитель и психолог, я понимаю, что наше с вами время ограничено, поскольку ребенок имеет низкую фрустрационную толерантность. Поэтому я старалась упростить упражнения, насколько это возможно, чтобы дети могли работать самостоятельно. Я также постаралась использовать минимум “инструментов” и варьировать упражнения. Что наиболее важно, я включила в книгу только упражнения, “проверенные” на моих собственных детях или пациентах, и доказавшие таким образом свою эффективность. Одни дети смогут самостоятельно работать с этой книгой. Другим может понадобиться работа в команде, при этом, упражнения вы можете выполнять вместе. И наконец, некоторые упражнения могут показаться вашему ребенку очень легкими, тогда как другие — будут достаточно сложны. Это нормально. Не все упражнения найдут у ребенка отклик, это будет зависеть от его личности и возраста. Важно, чтобы ребенок с воодушевлением выполнял задания. Тем не менее, какой бы подход вы ни избрали, у ребенка будет тетрадь с заданиями, которые помогут ему в работе с проявлениями СДВГ в различных жизненных аспектах, от самоконтроля и организованности до выполнения домашних заданий и обретения друзей — в зависимости от того, в чем ему нужна помощь.

Иногда для выполнения упражнения ребенку может потребоваться ваша помощь или поддержка. Вы можете удивляться, глядя на то, как ваш ребенок делают уроки стоя, или клеит стикеры на зеркало в ванной. Еще ребенок может попросить вас придумать для него награду за выполненное домашнее задание. Возможно, ребенок попросит вас помочь с каким-то заданием, или захочет остаться наедине со своей тетрадью и своими мыслями — любой из этих поступков вполне естественен, когда ребенок изучает себя. Важно то, что они учатся и работают над тем, чтобы достичь лучших результатов!

Обратите внимание: эта книга призвана стать дополнительным инструментом к полной программе лечения, которую вы выберете для своего ребенка.

Обращение к ДЕТЯМ

Привет, давай знакомиться! Меня зовут Келли. Я — терапевт и работаю с детьми, у которых есть диагноз СДВГ. Я считаю, что дети должны веселиться и получать удовольствие от всего, что делают, а их учеба в школе и жизнь дома не должны быть полны сложностей. Я написала эту книгу с упражнениями, играми, головоломками и заданиями, которые помогут тебе хорошо учиться, организовать себя и стать лучше.

Во-первых, я помогу тебе понять, что такое СДВГ. Уверена, что ты слышал это название, и наверняка, тебе было интересно, что на самом деле означают эти четыре буквы. СДВГ означает синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Мой восьмилетний сын Реми страдает СДВГ. Он называет это так — “расстройство мозга, которое заставляет вас делать определенные вещи.” Он кое в чем прав. СДВГ — это такое состояние, при котором нарушается нормальное функционирование мозга. функции. Это влияет на людей по-разному. Ты можешь быть более активным, нервным или тревожным, чем другие дети. Тебе может быть трудно делать домашнее задание по вечерам. Но я постараюсь показать тебе, что ты можешь делать абсолютно то же, что делают и другие дети, просто тебе понадобится больше поддержки или инструментов, и их я тебе тоже дам.

Давай представим ребенка, который носит очки. Он кое-что видит и без них, но, надев их, сразу же начинает видеть четче, и ему не нужно больше так напрягать глаза. Ему становится легче, когда он надевает очки. И, я надеюсь, что, имея знания, навыки и упражнения, которые помогут тебе, — то есть, имея поддержку, — ты точно так же сможешь научиться разумным способам концентрации и контроля при СДВГ.

СДВГ — это то состояние, с которым ты родился. Это не твоя вина и не какой-то пропуск. Это также не связано с твоим воспитанием, отсутствием правил или питанием. Ты такой, какой ты есть, и ты — супер.

А еще ты не один. Миллионы детей во всем мире страдают от СДВГ. Но многим из них удалось вырасти и добиться успеха. Даже один из известных пловцов, чемпионов в своем виде спорта, Майкл Фелпс, страдает от СДВГ. От СДВГ страдает и гимнастка Симона Байлз, тот же диагноз есть у певца Адама Левина. Тай Пеннингтон, звезда сериала *Дом закрыт на ремонт*, страдает от СДВГ. Вот еще одна история. Мальчик по имени Дейв Пилки родился с СДВГ. В школе он то и дело попадал в неприятности из-за этой своей особенности, но нашел способ преодолеть свое состояние — он стал рисовать супергероев. Это он придумал серию комиксов “Капитан Подштанник”!

Многие директора, учителя, доктора, пожарные, инженеры, актеры, журналисты и даже сами терапевты имеют диагноз СДВГ. Некоторые даже считают, что и самый умный человек на планете, Альберт Эйнштейн, тоже страдал от этого синдрома. Ты также можешь достичь успехов и жить счастливой, полноценной жизнью, как и дети без СДВГ. И я хочу помочь тебе в этом!

Вместе мы изучим техники и навыки, которые увлекут тебя. Ты, скорее всего, даже не заметишь, что это учеба! Но, применив эти навыки, ты вскоре заметишь, что научился по-новому справляться с СДВГ. Прочитай и воспользовавшись предложенными в книге приемами, ты почувствуешь себя лучше, больше узнаешь о себе и о том, как себе помочь. Я хочу, чтобы ты чувствовал себя увереннее и не так волновался, когда ты в школе или дома. Готов? Тогда давай начнем!

От издательства

Вы, читатель этой книги, — ее главный критик и комментатор. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что мы сделали правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересно услышать и любые другие ваши замечания в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам электронное письмо или зайти на наш веб-сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится или нет вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Отправляя письмо или оставляя сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также ваш электронный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию следующих книг.

Наши электронные адреса:

E-mail: info.dialektika@gmail.com

WWW: <http://www.dialektika.com>