

# Содержание

Предисловие	11
Благодарность автора	13
Введение	15
Осознанность и ваша семья	16
Как эта книга поможет в терапии СДВГ	17
Об авторах	18
От издательства	19
<b>Глава 1. Первые осознанные шаги на пути к управлению СДВГ вашего ребенка</b>	<b>21</b>
Понимание преимуществ оценки	22
Что это значит — ребенок с СДВГ	24
Выявление и исключение СДВГ	27
Роль осознанности	34
Начните уже сегодня осознанно подходить к СДВГ	40
План действий. Начало осознанного пути к управлению СДВГ	40
<b>Глава 2. Взгляните на СДВГ как на проблему исполнительной функции</b>	<b>43</b>
СДВГ и мозговой управляющий центр	44
Практическое воспитание: представление о детях через призму исполнительной функции	48
Осознанный подход к стрессу	60
Практика неформальной осознанности	63
План действий. Повышение осведомленности о СДВГ вашего ребенка	63

<b>Глава 3. Почему ваша забота о себе важна для вашего ребенка</b>	65
Влияние СДВГ на родителей	66
Дайте себе минутку отдыха	69
Забота о том, кто заботится	69
Делайте небольшие и конкретные шаги к переменам	72
Разберитесь, есть ли у вас СДВГ	77
Внимание имеет значение	79
Как внимание помогает избавиться от стресса	80
Найдите время для заботы о себе	84
План действий. Забота о том, кто заботится	84
<b>Глава 4. Изменения начинаются с тебя</b>	87
Развитие нового отношения к трудным переживаниям	89
Как мы усугубляем неприятные переживания	89
Возьмите управление на себя	91
Развитие самостоятельности	93
Методы для управления исполнительной функцией	95
Отказ от перфекционизма	103
Нюансы СДВГ	105
План действий: экстернализация системы	107
<b>Глава 5. Внимательно слушайте и изучайте, как СДВГ влияет на коммуникацию</b>	109
В поисках золотой середины	110
Как СДВГ влияет на общение	111
Следите за своим разговором	113
Действия говорят громче, чем слова: помощь ребенку с проблемами в общении	114
Восстановите общение	116
Осознанность и общение	119
Использование СДВГ-плана для поддержки осознанного общения	123
План действий. Практика осознанного общения	125

<b>Глава 6. Подчеркивание успеха с помощью адресной похвалы и вознаграждения</b>	127
Расширение прав и возможностей родителей и детей	129
Начало работы с поведенческим тренингом	130
Поддерживайте систему вознаграждения	141
Добавьте осознанность к похвале и наградам	141
Дайте себе поощрение	142
План действий. Акцентирование внимания на позитиве с помощью поведенческого планирования	144
<b>Глава 7. Устранение проблемного поведения</b>	147
Основания для установления ограничений	149
Поведенческие основы для прекращения проблемного поведения	150
Ключевой инструмент установки ограничений: перерывы	154
Перенаправление поведения путем установления ограничений	156
Распространенные проблемы с ограничениями	162
Два крыла осознанности	166
План действий. Устранение трудного поведения	166
<b>Глава 8. СДВГ идет в школу</b>	169
Как исполнительная функция влияет на успеваемость в школе	171
В учебе не должно быть слова “должен” — только “можешь” или “не можешь”	172
Исполнительная функция и образовательная политика	174
Ваши возможности повлиять на систему	176
Создание учебного плана	178
Использовать домашние задания по максимуму	181
Планирование учебы в старших классах и СДВГ	187
Возвращайтесь к осознанности	188
План действий. Помочь ребенку добиться успехов в учебе	192

<b>Глава 9. Управление решениями о медикаментозном лечении СДВГ</b>	193
Осознанность и неопределенность	195
Привнести осознанность в принятие решений	196
Боязнь медикаментозного лечения СДВГ	197
Факты против мифов	199
Потенциальные преимущества медикаментозного лечения	200
Типы лекарств от СДВГ	202
Избегайте побочных эффектов	203
Управление медикаментозным лечением СДВГ	205
Осознанное исправление	210
Осознанность и сострадание	211
План действий. Согласование решений о лечении	214
<b>Глава 10. Создание рабочего распорядка</b>	217
СДВГ и повседневная жизнь	218
Обо всем по порядку: значение утреннего распорядка	219
Питание и упражнения	221
Возможность спать	223
Используете технологию или она вас использует?	227
Освобождение от того, что цепляет	233
План действий. Установление и поддержание распорядка дня	236
<b>Глава 11. Осознанность для детей</b>	239
Исследование осознанности у взрослых и детей	240
Преобразовывать осознанность для детей	242
Осознанность, мозг и благополучие семьи	253
План действий. Введение и поддержание практики осознанности	254
<b>Ресурсы</b>	257
Шкала оценок	257
Книги	257
<b>Литература</b>	261