

Введение

У вашего ребенка СДВГ. Он импульсивно ведет себя; он дерется в школе; он, похоже, не успокаивается ни на секунду, вернувшись домой, чтобы дать вам отдышаться. Его поведение заводит вас, и вы делаете то же самое, что делаете всегда: кричите, отступаете, устанавливаете новые правила и нарушаете старые. Затем вы мысленно ругаете себя за то, что не успокоились, или своего ребенка за то, что он не сделал так, как ему было сказано.

Как бы это ни было сложно, мы все способны быть внимательными — например, полностью осознавать что-то неприятное и делать паузу, прежде чем ответить. Если вы хотите, чтобы что-то изменилось, но не проявляете при этом активности, то ничего не изменится. Но пока вы обдумываете следующие наилучшие действия (или, возможно, решаете просто ничего не говорить или не делать), ваш ребенок выигрывает уже от того, что вы отбросите неосознанное предположение о том, что ваша жизнь может быть другой, а не такой, какая она прямо сейчас. Импульсивность вашего ребенка никуда не денется, сколько бы долгосрочных планов перемен вы ни придумали.

СДВГ — это не просто расстройство внимания. Это особенность, которая влияет на социальные навыки, общение, утренние процедуры, время отхода ко сну, использование технологий, привычки в еде, домашние задания и все, что требует координации, планирования или предвидения. Кроме того, СДВГ вашего ребенка влияет на окружающих его людей, особенно на членов семьи.

На самом деле СДВГ часто создает непродуктивные модели поведения родителей. Когда родители становятся чрезмерно напряженными или подавленными, это сказывается на их детях. Никто из нас не в лучшей форме, когда ему трудно. А поскольку СДВГ сам по себе увеличивает семейный стресс, вам становится труднее управлять СДВГ вашего ребенка, что затем еще больше усиливает стресс. Включение осознанности в вашу жизнь может разорвать этот истощающий цикл.

Осознанность и ваша семья

В эту книгу включены инструменты осознанности для развития сосредоточенности, жизнестойкости и благополучия — как вашего, так и вашего ребенка. Эти инструменты используют врожденную способность мозга перестраивать себя — способность, которую мы все сохраняем в любом возрасте. Таким образом, чтобы поддержать лечение СДВГ, вы приобретете такие навыки для себя и своих детей:

- внимание и осознанность (вместо рассеянности и действий на автопилоте);
- отзывчивость (вместо реактивности);
- целенаправленное, творческое решение проблем (вместо укоренившихся привычек);
- непредубежденная открытость (вместо рефлексивных суждений);
- сострадание к себе и другим (вместо критики и нетерпения).

Осознанность — многовековая практика, доступная любому, — направлена на развитие качеств, облегчающих преодоление невзгод и падений. Клинические исследования подтвердили преимущества этого подхода, объяснив, почему он является экспоненциально растущей частью западной психологии и медицины. Благодаря осознанности вы развиваете в себе повышенную способность балансировать между видением вещей такими, какие они есть, и своими усилиями для изменения того, что в ваших силах, делая повседневную жизнь более управляемой.

Видение СДВГ таким, каков он есть, и осознание его широких и часто коварных последствий способствует достижению долгосрочных и успешных результатов. Как родитель и педиатр, специализирующийся на развитии детей и СДВГ, я восхищаюсь тем, насколько осознанность поддерживает семьи. Довольно часто независимо от культуры или семейных принципов родители, обучающиеся осознанности, сообщают о конкретных изменениях, которые значительно облегчают преодоление СДВГ у их ребенка.

В книгах по воспитанию детей и психологи авторы часто просят родителей делать такие вещи, как сохранять спокойствие, когда они злятся, или подходить к старым проблемам с совершенно новых позиций. Но ведь у всех нас есть убеждения и принципы, выработанные за всю жизнь, и они отмирают с большим трудом. Как вы увидите, практика осознанности облегчает такого рода изменения.

Вот главное объяснение, почему практика осознанности глубоко меняет вашу семейную жизнь: решение проблемы СДВГ требует настойчивости, гибкости, отзывчивости и способности находить моменты радости и успеха в трудные времена. Все это гораздо труднее выдержать, когда вы охвачены гневом, страхом или усталостью. Практикуя осознанность, вы поддерживаете свою стабильность и благополучие — не только ради себя, но и потому, что это принесет пользу вашему ребенку.

Как эта книга поможет в терапии СДВГ

Вы — родитель. Вы заняты. Вы делаете все возможное; вы не хотите допускать ошибок. Что еще более важно, вы не всегда можете сделать все “правильно”; в большинстве родительских решений нет однозначно правильного или неправильного.

Любой план, который вы построите для контроля СДВГ вашего ребенка, будет иметь свои взлеты и падения. Иногда вы можете забыть довести дело до конца. Что-то может работать какое-то время, а затем его нужно будет скорректировать. Этого следует ожидать при налаживании семейной жизни, особенно когда речь идет о СДВГ.

Читайте главы этой книги по порядку, а затем при необходимости вернитесь к конкретным темам. Если по каким-то причинам вы отложите книгу на некоторое время, обязательно вернитесь к ней позже, когда придет время. Помните об отвлекающих факторах, которые мешают вам осуществлять ваши планы, и каждый раз, когда это происходит, фиксируйте ситуацию и начинайте сначала.

Наша книга предлагает подробные рекомендации по терапии СДВГ — сложного и часто неправильно понимаемого расстройства. Знакомство с СДВГ начинается с понимания того, что такое СДВГ и как он влияет на развитие ребенка. В этой книге мы расскажем все, что вам нужно знать о профессиональной оценке, которая поможет выяснить, есть ли у вашего ребенка СДВГ; затем рассмотрим все прочее — от планирования образования, особенностей общения и поведения до скрытых последствий СДВГ, проявляющихся в повседневной жизни как маленьких детей, так и подростков.

Разные практики осознанности упрощают контроль СДВГ. Упражнения на осознанность помогут вам разработать новые подходы, специфические для каждого аспекта СДВГ, от улучшения утренних процедур до сотрудничества с педагогами. Коротко говоря, как вы скоро обнаружите, осоз-

нанность отлично дополняет традиционную помощь при СДВГ на каждом этапе пути.

В каждой главе содержится краткая практическая информация. Сделайте копии планов действий, включенных в каждую главу, и разместите их на видном месте в качестве напоминаний для себя. Когда вы почувствуете, что теряете связь со своими планами, связанными с осознанностью или с помощью своему ребенку, возвращайтесь обратно на выбранный путь. Заодно вы заново откроете для себя стабильность, счастье и легкость, которых заслуживает каждая семья.

Об авторах

Марк Бертин — д-р медицины, педиатр, специалист по поведенческому развитию, владелец частной практики в Плезантвилле, шт. Нью-Йорк. Он является доцентом педиатрии в Нью-Йоркском медицинском колледже и на факультете Института подготовки учителей Windward, а также членом редакционного совета Common Sense Media. Он ведет блоги, посвященный темам развития ребенка, осознанности и семьи, на huffingtonpost.com, psychologytoday.com, mindful.org и в других медиа. Для получения информации о его онлайн-занятиях по осознанности и другим темам посетите www.developmentaldoctor.com.

Автор предисловия **Ари Такман**, д-р психологии, — клинический психолог частной практики в Вест-Честере, шт. Пенсильвания, специализирующийся на диагностике и лечении СДВГ. Он часто выступает с докладами по СДВГ и смежным темам как для профессионалов, так и для представителей общественности.

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>