

Предисловие

В отличие от прошлых лет, сейчас мы многое знаем о СДВГ. Науке многое известно. Существуют общепринятые протоколы лечения. У учителей есть методы, позволяющие удовлетворить уникальные потребности учащихся с СДВГ.

Но для вас, родителя, пытающегося понять, как спасти своего ребенка прямо здесь, прямо сейчас, может быть сложно понять, что делать. Одни формы поведения следует поощрять, а другие — игнорировать. Иногда вашему ребенку нужно, чтобы вы вмешались, а иногда ему нужно разобраться во всем самому. Дела почти всегда идут лучше, когда родители сохраняют хладнокровие, но это легче сказать, чем сделать.

Рассел Баркли, доктор философии, прославился своими словами о том, что СДВГ — это не проблема знания того, что делать, а проблема делать то, что вы знаете (2010). Это, безусловно, относится к людям с СДВГ, но это также относится и к членам их семей. Вы как родитель можете часто чувствовать, что отреагировали не лучшим образом, даже если вы знаете, что нужно было делать. И, к сожалению, слишком часто родители не знают точно, как лучше всего поступать.

Эта книга поможет вам в обоих направлениях: даст знания, что делать, и поможет делать. Доктор Бертин проделал огромную работу по объяснению всех тонкостей СДВГ, чтобы вы могли принимать более обоснованные решения. Затем, что однозначно отличает эту книгу от других на эту тему, так это его сосредоточенность на применении этих концепций — не в идеальных обстоятельствах, а в беспорядочном потоке реальной жизни. Доктор Бертин поможет вам с помощью простых, но мощных техник осознанности, которые позволят вам быть таким родителем, каким вы хотите быть, — не идеальным, но более чем достаточным для процветания вашего ребенка.

Родительство в целом — это ускоренный курс по формированию гибких ожиданий, терпения и желания иногда менять курс на лету. Это может потребовать научиться держать баланс. Поскольку дети с СДВГ часто непоследовательны и непредсказуемы, вам придется быть еще более осторожными, чтобы поддерживать баланс между последовательностью и пред-

сказуемостью, с одной стороны, чтобы ваш ребенок знал, чего ожидать, и распознаванием того, когда план А не работает, и желанием переключиться на план Б, — с другой. Удивительно, но, как вы скоро увидите, два качества — внимательность и целеустремленность — помогут вам в обоих этих аспектах: придерживаться плана и знать, когда от него отказаться.

Воспитывать легких детей легко (условно говоря). Именно сложные дети заставляют родителей по-настоящему проявить себя с лучшей стороны. Эта книга поможет вам стать не только лучшим родителем, но и лучшим человеком в целом. Работая над этим, бросьте вызов своим предположениям. Позвольте своим более достойным привычкам выжить и замените менее продуктивные привычки на поведение, более соответствующее тому, кем вы действительно хотите быть. Если вы можете делать это в трудные моменты со своим ребенком, вы можете делать это и в остальной части своей жизни.

— Ари Такман, д-р психологии, MBA