

Содержание

Отзывы	19
Об авторе	23
Предисловие	25
Введение	33
Трудности воспитания ребенка с СДВГ	38
Станьте родителем, ориентированным на принципы	39
Станьте ответственным родителем	46
Станьте научно подкованным родителем	48
Признайте неопределенность	48
Ищите информацию	48
Критически оценивайте информацию	49
Экспериментируйте и пересматривайте свои планы	50
Что предлагает эта книга	51
ЧАСТЬ I. ПОНИМАНИЕ СУТИ СДВГ	53
Глава 1. Что такое синдром дефицита внимания/ гиперактивности	55
“Почему они ничего не делают с этим ребенком”	56
Факты против вымыслов	58
Вопрос перспективы	64
Вы видели этих детей?	67
Эми: постоянная борьба	67
Рики: искаженный образ селф	70
Сэнди: справляется только с посторонней помощью	72
Брэд: загадка для родителей	73
Что такое СДВГ	74
Трудности с поддержанием внимания	78
Фильтрация информации не является проблемой	80
Больше ли отвлекаются дети с СДВГ	80

Проблема отложенного удовлетворения	82
Сложность контроля импульсов	84
Выбирать легкий путь	86
Принимать слишком много рисков	86
СДВГ и употребление психоактивных веществ	88
Финансовые проблемы	89
Импульсивное мышление	89
Проблема слишком активного поведения	89
Дети с СДВГ гиперактивны	90
Дети с СДВГ также гиперреактивны	91
Трудности при выполнении инструкций	93
Непоследовательное выполнение работы	97
Где самоконтроль моего ребенка? Новый взгляд на СДВГ	98
Глава 2. Что на самом деле не так с ребенком	101
Выигрывают те, кто умеет ждать. СДВГ и ведущие функции мозга	103
Самонаправленное торможение. Сдерживание собственных реакций	105
Самонаправленное внимание (самоосознание). Зеркало разума	107
Самонаправленное воображение. Глаз разума	107
Самонаправленная речь. Голос разума	112
Самонаправленные эмоции. Сердце разума	115
Самотивация	117
Самонаправленная умственная игра. Источник решения проблем	119
Социальные цели ведущих функций и саморегуляции	120
Инструментальный/самонаправленный уровень	122
Уровень самодостаточности	122
Уровень социальной взаимопомощи	124
Уровень социального сотрудничества	124
Развитие ведущего функционирования	125
Неврологическая связь. Переосмысление представления о силе воли	126
Глава 3. Что приводит к СДВГ	129
Сложность определения причин	129
Существует ли последовательная связь между диагнозом или симптомами и определенным фактором	130

Естественные травмы как причина СДВГ	130
Сравнение исследований животных, подвергавшихся воздействию определенного фактора, с теми, кто не подвергался	131
Что показывает сканирование головного мозга	131
Подведем итоги	132
Причины СДВГ. Имеющиеся доказательства	132
Исследования травм головного мозга и СДВГ	133
Аномальное развитие головного мозга при СДВГ	134
Некоторые причины аномального развития мозга	145
Выводы	155
Глава 4. Что не является причиной СДВГ	157
Вряд ли дело в еде	157
Участвуют ли гормоны в развитии СДВГ	162
Может ли плохое воспитание или нестабильная семейная ситуация вызвать СДВГ	163
Связан ли СДВГ с большим количеством экранного времени	166
Факторы риска развития СДВГ	168
Родители и семейная атмосфера	168
Специфика протекания беременности	168
Особенности младенчества, раннего детства и дошкольного возраста	169
Глава 5. Чего ожидать от СДВГ	171
Случаи СДВГ с трудом поддаются количественной оценке	172
СДВГ изменяется по мере взросления ребенка	175
Дошкольники	176
Школьники	177
Подростки	180
Взрослые	181
Симптомы СДВГ меняются в зависимости от ситуации	183
Незнакомая обстановка или новизна	184
Немедленное вознаграждение за выполнение указаний	184
Личное внимание	185
Самый требовательный утренний график	185
Другие проблемы, связанные с СДВГ	185
Интеллект	185

Школьная успеваемость	186
Другие умственные способности	188
Физическое развитие	188
Адаптивное функционирование	191
Поведенческие и эмоциональные проблемы	192
Как дети с СДВГ ладят с другими детьми	192
Выводы	193
Глава 6. Контекст семьи ребенка с СДВГ	195
Взаимодействие матерей с детьми, страдающими СДВГ	198
Взаимодействие отцов с детьми, страдающими СДВГ	199
Как дети с СДВГ взаимодействуют с братьями и сестрами	200
Как СДВГ влияет на взаимодействие родителей и детей	200
Как родители реагируют на проступки детей с течением времени	202
Психические проблемы родителей	203
Родительский стресс	203
Психические расстройства	204
Что это значит для вас как для родителя	205
ЧАСТЬ II. СТАНЬТЕ УСПЕШНЫМ ОТВЕТСТВЕННЫМ РОДИТЕЛЕМ	207
Глава 7. Решение об обследовании ребенка с СДВГ	209
Когда стоит задуматься о профессиональной оценке ребенка	209
Как выбрать специалиста	212
Врачи	212
Психологи и другие терапевты и консультанты	213
До принятия окончательного решения...	213
Вопрос цены	214
Школьный персонал	215
Полезные советы для эффективного проведения оценки школьной комиссией	217
Выводы	219
Глава 8. Подготовка к оцениванию	221
Подготовка к проведению психологической или психиатрической оценки	221
Чего ожидать от встречи со специалистом	225
Записываясь на прием	225

День приема	226
Собеседование с вами	227
Информация о вашем ребенке	228
Сведения о вас и вашей семье	229
Собеседование с ребенком	230
Собеседование с учителем	231
Медицинское обследование	231
Собеседование	231
Медосмотр	232
Лабораторные анализы	233
Последний шаг: постановка диагноза	233
Глава 9. Как справиться с диагнозом СДВГ	239
Ваша реакция	239
Отрицание или облегчение	239
Гнев	240
Горе	240
Принятие	241
Понимание возможных вариантов лечения	242
Получение информации об СДВГ	244
Принципы исполнительного родительства	246
Принцип 1. Используйте ключи к успеху	247
Принцип 2. Помните, что это расстройство	247
Принцип 3. Будьте пастырем, а не инженером	247
Принцип 4. Правильно расставляйте приоритеты	248
Принцип 5. Наблюдайте за действиями своего ребенка	248
Принцип 6. Поощряйте осознанность и ответственность	248
Принцип 7. Больше тактильности, вознаграждения и меньше разговоров	248
Принцип 8. Сделайте время более осознаваемым для ребенка	249
Принцип 9. Разгрузите оперативную память ребенка	249
Принцип 10. Будьте организованы	249
Принцип 11. Сделайте решение проблем наглядным	249
Принцип 12. Будьте проактивны, заранее продумывайте решения сложных ситуаций	249
Глава 10. Специально для родителей	251
Предупреждение стрессовых событий	252
Как справиться с неизбежным	253

Не спешите с ответом	254
Практикуйте релаксацию или медитацию	254
Расширьте фокус своего внимания	255
Начинайте с конца	255
Практика личного восстановления	255
Устройте себе длинный выходной	255
Найдите хобби или общественную деятельность	256
Станьте активным участником группы поддержки	256
Обращайтесь за поддержкой к близким друзьям	256
Практикуйте совместное воспитание детей	259
Фокусируйтесь на текущем моменте	259
Выявляйте и изменяйте стрессовые паттерны мышления	259
Регулярно выполняйте физические упражнения	261
Избегайте употребления психоактивных веществ	261
Работа с собственным СДВГ	262

ЧАСТЬ III. УПРАВЛЕНИЕ ЖИЗНЬЮ С СДВГ: КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ПРОБЛЕМАМИ ДОМА И В ШКОЛЕ

265

Глава 11. Восемь шагов к улучшению поведения

267

Подходит ли вам эта программа	269
Как использовать программу	270
Шаг 1. Проводите позитивно время с ребенком	271
Задачи и цели	271
Инструкции	271
Советы	275
Шаг 2. Используйте свое внимание для достижения соответствия требованиям	276
Задачи и цели	276
Инструкции	276
Установление сроков обучения	277
Шаг 3. Давайте более эффективные команды	277
Задачи и цели	277
Инструкции	278
Убедитесь в том, что вы серьезно настроены	278
Не озвучивайте указания в виде вопроса или услуги	278
Не давайте слишком много указаний одновременно	278

Убедитесь, что ребенок слушает вас	278
Устраните все отвлекающие факторы перед озвучиванием указания	278
Попросите ребенка повторить указание	279
Придумайте карточки с заданиями	279
Установите сроки	279
Шаг 4. Научите ребенка не прерывать вашу деятельность	280
Задачи и цели	280
Инструкции	280
Шаг 5. Установите домашнюю систему вознаграждений	281
Задачи и цели	281
Инструкции к игре “покерные фишки”	282
Инструкции для домашней системы поощрений	285
Советы	286
Шаг 6. Наказывайте ребенка за плохое поведение конструктивно	286
Задачи и цели	286
Инструкции по штрафованию ребенка	287
Инструкции по использованию “тайм-аута”	288
Что делать, если ребенок встал со стула без разрешения	290
Где следует размещать стул	291
Чего ожидать на этой неделе	291
Что делать, если вы расстраиваетесь	292
Советы	292
Шаг 7. Увеличьте частоту применения “тайм-аута”	293
Цель	293
Шаг 8. Научитесь управлять ребенком в общественных местах	293
Задачи и цели	293
Инструкции	293
Правило 1. Установите правила перед тем, как прийти в общественное место	294
Правило 2. Стимулируйте соблюдение правил	294
Правило 3. Установите наказание за невыполнение требований	294
Правило 4. Определите вид деятельности для ребенка	295
Когда применение метода “тайм-аут” нецелесообразно	297
Когда в дальнейшем возникают проблемы с поведением	297
Заключительное замечание	299

Глава 12. Как справиться с СДВГ дома	301
Искусство решения проблем	301
Системный подход в решении новых проблем	301
Шаг 1. Определите проблему	302
Шаг 2. Переформулируйте проблему в позитивный результат	302
Шаг 3. Перечислите возможные варианты	303
Шаг 4. Трезво оценивайте свои возможности	303
Шаг 5. Выберите оптимальный вариант	303
Шаг 6. Старайтесь найти компромисс	304
Шаг 7. Выполните свой план и оцените его успешность	305
Подготовка ребенка к переходу от одного занятия к другому	305
Использование стратегий “когда — тогда”	306
Глава 13. Как помочь ребенку наладить отношения со сверстниками	309
Развитие эффективных социальных навыков	311
Как справиться с дразнилками	314
Установление позитивных контактов со сверстниками вне школы	316
Создание позитивных контактов в широком социальном кругу	318
Обращение за помощью к школьному персоналу	319
Общение с братьями и сестрами	322
Как ослабить соперничество в семье	324
Объясните детям, что такое СДВГ	324
Проводите время с детьми наедине	325
Поощряйте детей за сотрудничество	325
Остерегайтесь буллинга по отношению к младшим детям	326
Не формируйте негативное отношение к ребенку с СДВГ	326
Не используйте своих детей в качестве няньки для ребенка с СДВГ	326
Глава 14. Преодоление подросткового кризиса	327
Разница в понимании горизонта планирования между родителями и подростками	328

Золотые правила	329
Подростковое развитие и СДВГ. Краткий курс	330
Правильное понимание проблемы и разумные ожидания	332
Ожидания vs требования	332
Попытки предотвратить “непоправимые” ошибки подростков	332
Формирование ложных предположений	333
Измените свои ожидания	333
Представьте, как бы вы себя чувствовали...	333
Наихудший сценарий	334
Установите правила поведения дома и на улице	337
Мониторинг соблюдения правил	338
Создайте единый фронт со своим супругом	339
Тщательный и частый контроль	339
Продолжайте использовать систему поощрения и наказания	340
Излучайте уверенность	340
Будьте готовы обратиться за профессиональной помощью	342
Эффективное общение	342
Разрешение конфликтов с вашим подростком	344
Шаг 1. Определите проблему	345
Шаг 2. Сгенерируйте возможные решения	347
Шаг 3. Оцените альтернативные варианты	347
Шаг 4. Реализация решения	349
Разумное использование профессиональной помощи	350
Отдыхайте и сохраняйте чувство юмора	350
Дополнительная литература	352
Глава 15. Формирование здорового образа жизни	353
Здоровье подростка в долгосрочной перспективе	356
Питание	359
Физические упражнения	361
Экранное время и онлайн-игры	361
Гигиена сна	363
Гигиена полости рта	368
Прогнозируемый распорядок дня	369
Наблюдайте за вашим ребенком	369
Сексуальные отношения	370
Вождение	374

Глава 16. Правильное начало обучения в школе	385
На что следует обратить внимание в школе	388
Как выбрать учителя	390
Насколько хорошо информирован учитель	390
Отношение учителя к СДВГ и методам коррекции поведения	391
Чем вы можете помочь	392
Рекомендации в выборе класса и учебной программы	393
Куда лучше отправить ребенка с СДВГ	396
Специальные образовательные услуги	397
Следует ли оставлять ребенка на второй год	399
Варианты, которые следует обдумать	400
Академические способности	400
Физические параметры и возраст	400
Эмоциональная зрелость	401
Стиль поведения и ожидания учителя	401
Альтернативные варианты занятий/расписание	401
Глава 17. Повышение качества образования в школе и дома	403
Общие принципы управления школьным процессом	404
Методы управления поведением в классе	406
Положительные последствия	406
Внимание учителя	406
Сигналы для обеспечения последствий	408
Материальное вознаграждение и фишки	409
Негативные последствия	411
Игнорирование	411
Порицание	412
Наказания или штрафы	412
"Тайм-аут"	413
Отстранение от занятий	415
Как ограничить побочные эффекты наказаний	415
Получение результатов, переходящих на другие ситуации	416
Помощь одноклассников в управлении поведением ребенка с СДВГ	417
Домашние программы поощрения	418
Табель поведения	419

Примеры программ, основанных на сотрудничестве родителей и учителей	424
Обучение детей с СДВГ мыслить вслух и думать наперед	425
Решение академических трудностей подростков с СДВГ	426
Глава 18. Поддержание успеваемости в школе	433
Уроки семейной жизни	435
Урок 1	435
Урок 2	436
Урок 3	436
Урок 4	437
Урок 5	437
Урок 6	437
Приоритетные задачи для родителей	437
ЧАСТЬ IV. ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ СДВГ	441
Глава 19. Признанные эффективные препараты-стимуляторы	443
Во что не стоит верить	445
Принцип действия стимуляторов	453
Как препараты влияют на поведение и эмоции	456
Влияние лекарств на способность к обучению и школьную успеваемость	456
Корректируют ли лекарства социальное поведение	457
Длительность действия лекарственных препаратов	457
Был ли когда-то доступен другой стимулятор под названием Cylert	459
Побочные эффекты	459
Снижение аппетита	460
Повышение частоты сердечных сокращений и артериального давления	460
Повышенная электрическая активность мозга	460
Бессонница	461
Нервный тик и нервное поведение	461
Временный психоз	463
Долгосрочные эффекты	463
Должен ли ребенок принимать стимуляторы или другие лекарства	465

Как назначают стимуляторы	469
Когда прекратить прием лекарств	472
Глава 20. Другие лекарственные препараты	473
Страттера (атомоксетин)	473
Побочные действия	474
Как назначают атомоксетин	474
Вызывает ли атомоксетин проблемы с печенью	475
Intuniv (гуанфацин XR)	475
Побочные эффекты	476
Как назначается гуанфацин XR	477
Клонидин XR	478
Побочные эффекты	479
Как применять клонидин XR детям	480
Антидепрессанты трициклического ряда	481
Побочные эффекты	482
Замедление частоты сердечных сокращений	482
Судороги	483
Незначительные побочные эффекты	483
Редкие побочные эффекты	483
Взаимодействие лекарственных препаратов	484
Как эти препараты применять детям	484
Wellbutrin (бупропиона гидрохлорид)	485
Может ли прием антидепрессантов привести к самоубийству	485
Службы поддержки родителей	487
Крупнейшие ассоциации	487
Другие полезные организации	488
Ресурсы для получения информации и консультаций по специфическим вопросам	489
Гигиена полости рта	489
Физические нагрузки	489
Семейные будни	490
Контроль за детьми	490
Питание	490
СДВГ у родителей	491
Экранное время	491
Братья и сестры	492

Дети с СДВГ и их братья и сестры	492
Гигиена сна	493
Вождение и СДВГ у подростков	493
Сексуальная жизнь подростков с СДВГ	493
Рекомендуемая литература	495
Книги для родителей и учителей	495
Книги об СДВГ для детей	498
Книги по СДВГ для взрослых	499
Профессиональные публикации	500
Журналы	506
Издательства	507
Список литературы	509