

СОДЕРЖАНИЕ

ПРИМЕЧАНИЕ АВТОРА	13
ОБ АВТОРЕ	14
ПРЕДИСЛОВИЕ	15
Как пользоваться этой книгой	17
ВВЕДЕНИЕ. ПОНИМАНИЕ СДВГ	19
СДВГ — это не просто расстройство внимания	19
Основные факты об СДВГ	20
Симптомы СДВГ	21
Проблемы со вниманием	23
Проблемы с торможением	23
Проблемы, связанные с чрезмерной или “гипер” активностью	24
Степень выраженности симптомов может зависеть от ситуации	25
Ведущие функции	26
Ведущая функция 1: самоконтроль	27
Ведущая функция 2: торможение или самоограничение	28
Ведущая функция 3: оперативная память	29
Ведущая функция 4: чувство времени и управление временем	30
Ведущая функция 5: эмоциональный самоконтроль	31
Ведущая функция 6: самомотивация	31
Ведущая функция 7: самоорганизация, планирование и решение проблем	33
Что с этим делать?	35

ПРИНЦИП 1. ИСПОЛЬЗУЙТЕ КЛЮЧИ К УСПЕХУ	37
Ключ 1. Убедитесь, что ваш ребенок прошел профессиональную оценку, диагностирован и получил лечение	42
Ключ 2. Определите таланты и склонности вашего ребенка	44
Ключ 3. Найдите региональные ресурсы, которые помогут развить этот талант	49
Ключ 4. Обеспечьте своему ребенку поддержку и защиту	50
ПРИНЦИП 2. ПОМНИТЕ — ЭТО РАССТРОЙСТВО!	53
Правило 30%	58
ПРИНЦИП 3. БУДЬТЕ ПАСТЫРЕМ, А НЕ ИНЖЕНЕРОМ	63
Можем ли мы проектировать своих детей?	64
Ваша заржавевшая система внутренних ориентиров	65
Главная мысль	66
Нужна ли вам проверка реальности воспитания?	67
Кто сказал, что идеальное воспитание и идеальные дети — это миф?	68
Как поступить?	70
ПРИНЦИП 4. ПРАВИЛЬНО РАССТАВЛЯЙТЕ ПРИОРИТЕТЫ	75
ПРИНЦИП 5. ОСОЗНАННОЕ ВОСПИТАНИЕ :	
БЫТЬ РЯДОМ И ПОНИМАТЬ	89
Практика осознанности в одиночку: приемы медитации	94
Практикуйте осознанное отношение к своему ребенку, используя игровое время: поощряйте хорошее поведение	97
Практика осознанного отношения к ребенку в течение дня	98
ПРИНЦИП 6. ПООЩРЯЙТЕ САМООСОЗНАНИЕ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ВАШЕГО РЕБЕНКА	103
Моделирование и тренировка самоосознания	105
Случайные проверки “остановись, посмотри и послушай”	106
Техника черепахи	109
Метод зеркала	109
Незаметные подсказки для детей постарше	110
Дети как собственные модели	111
Сеансы “обзор дня” перед сном	112

Обучение детей медитации осознанного мышления	112
Проверяйте выполнение обязательств	114
Улучшение контроля с помощью карточки о поведении	117
Использование карты отчета о поведении для самооценки	119
Улучшение контроля с помощью социальных обязательств	120
Повышение ответственности ребенка путем разъяснения правил ведения домашнего хозяйства и их соблюдения	121
ПРИНЦИП 7. ЧАЩЕ ПРИКАСАТЬСЯ, БОЛЬШЕ ВОЗНАГРАЖДАТЬ И МЕНЬШЕ ГОВОРИТЬ	123
Используйте мощные искусственные вознаграждения	130
Сделайте обратную связь и поощрения немедленными и частыми	131
Способы пополнить топливный бак ведущей функции и мотивировать ребенка к работе	132
ПРИНЦИП 8. ДЕЛАЙТЕ ВРЕМЯ РЕАЛЬНЫМ	141
Как у детей развивается чувство времени	141
Что происходит с детьми, имеющими СДВГ?	142
Используйте внешние часы для коротких заданий	146
Сокращение или устранение разрывов во времени (задержек) при выполнении долгосрочных проектов	147
Управляйте временем ожидания: отвлеките ребенка занятиями	150
ПРИНЦИП 9. ОПЕРАТИВНАЯ ПАМЯТЬ НЕ РАБОТАЕТ РАЗГРУЗИТЕ ЕЕ И СДЕЛАЙТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ!	151
Разгрузите ее и сделайте ее физической!	152
Нельзя “вылечить” ребенка с СДВГ, обучая его знаниям и навыкам	153
ПРИНЦИП 10. ОРГАНИЗУЙТЕСЬ	161
Не позволяйте организации поглотить цель	168
ПРИНЦИП 11. СДЕЛАЙТЕ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ КОНКРЕТНЫМ	171
Четыре этапа на пути к любому решению	179
Другие проблемы, которые можно решить, сделав их рукотворными, конкретными или внешними	182
Как сделать ментальные проблемы рукотворными и физическими	183

ПРИНЦИП 12. БУДЬТЕ ПРОАКТИВНЫ. ПЛАНИРУЙТЕ СЛОЖНЫЕ СИТУАЦИИ ДОМА И В ДРУГИХ МЕСТАХ	185
Выбор ситуации	197
Изменение ситуации	198
Концентрация или перенаправление внимания ребенка	199
Изменение отношения ребенка к ситуации	201
Изменение эмоционального ответа	201
Изменение последствий проявления эмоции	202
ЗАКЛЮЧЕНИЕ: СОБИРАЕМ ВСЕ ВОЕДИНО	203
Практика прощения	205
Прощайте своего ребенка	205
Прощение себя	209
Прощайте других	210
Если 12 принципов недостаточно, рассмотрите возможность медикаментозной терапии	211
Мифы о лекарствах для лечения СДВГ	212
Пройдите полный круг: измените свое мышление, чтобы изменить отношение к ребенку с СДВГ и заботе о нем	214
Пожелание от автора	215
ЛИТЕРАТУРА И ДРУГИЕ РЕСУРСЫ	217
Принцип 1. Используйте ключи к успеху	217
Принцип 2. Помните — это расстройство!	217
Принцип 3. Будьте пастырем, а не инженером	218
Принцип 4. Правильно расставляйте приоритеты	218
Принцип 5. Разумное воспитание: быть рядом и понимать	218
Принцип 6. Поощряйте самоосознание и ответственность вашего ребенка	219
Принцип 7. Чаще прикасайтесь, больше вознаграждайте и меньше говорите	220
Принцип 8. Сделайте время реальным	221
Принцип 9. Оперативная память не работает. Разгрузите ее и сделайте ее физической!	221
Принцип 10. Организуйтесь	222
Принцип 11. Сделайте решение проблемы конкретным	222
Принцип 12. Будьте проактивны. Планируйте сложные ситуации дома и в других местах	223
Заключение: собираем все воедино	224