

ПРЕДИСЛОВИЕ

Спасибо за то, что вы решили прочитать эту книгу. Я надеюсь, что она станет для вас незаменимым помощником в повседневной работе по уходу и воспитанию вашего ребенка или подростка с синдромом дефицита внимания/гиперактивности (СДВГ). Моя цель — познакомить вас с теми ориентирами, которые я нашел столь ценными за почти 50 лет работы с родителями и их детьми, предложив книгу, к которой вы будете обращаться снова и снова, пытаясь сделать все возможное не только для сына или дочери с СДВГ, но и для всей вашей семьи. Я уверен, что, приняв на вооружение дюжину принципов, изложенных в этой книге, вы сможете избежать множества серьезных трудностей в воспитании вашего ребенка и ощутите гораздо больше компетентности и уверенности в себе как в родителе, обретете больше мира в вашей семье и вырастите значительно более приспособленного к жизни ребенка.

Если вы знакомы с моей самой продаваемой книгой *Taking Charge of ADHD (Совладание с СДВГ у детей. Полное, авторитетное руководство для родителей.* — Пер. с англ., ООО “Диалектика”, 2023) вы можете удивиться, почему я решил написать еще одну книгу для родителей об этом расстройстве. В конце концов, подзаголовки этой книги — *Полное авторитетное руководство для родителей*, и сейчас вышло в свет уже ее четвертое издание. Ответ довольно прост. Родителям детей с СДВГ не хватает времени и надежных решений повседневных проблем. Из опыта сотен семей, которым я оказывал клинические услуги, и из отзывов о более чем 800 прочитанных лекциях я понял, что родителям нужна горстка четких рекомендаций, которые помогут им оставаться верными своему намерению вырастить счастливого, здорового ребенка, несмотря на СДВГ. Такие рекомендации, основанные на глубоком понимании того, с чем они имеют дело, могут вооружить их проверенными практическими методами решений, когда они сталкиваются с проблемами, связанными с наличием СДВГ в семье. Именно это вы найдете в книге.

Книга *Совладание с СДВГ у детей* содержит подробную информацию обо всех аспектах СДВГ, полученную в результате моих исследований и еженедельных обзоров новейшей научной литературы. Эта новая книга основана на тех же данных современных исследований и клинической мудрости, но она пропитана другой идеологией, являющейся непосредственным результатом моей личной и профессиональной эволюции. По мере того как я работал с тысячами родителей по всему миру, мои сострадание и сочувствие к людям, которые так преданы благополучию своего ребенка, росли в геометрической прогрессии. В то же время я из первых рук узнал, каково это — так глубоко заботиться о ребенке с расстройством и быть преисполненным решимости направить его на путь здоровья, благополучия и успеха. Несколько лет назад, став дедушкой ребенка с расстройством аутистического спектра (РАС), я получил возможность активно участвовать в оказании ему помощи в преодолении трудностей, связанных с этим расстройством. Наблюдать за ежедневными победами моего внука в развитии было большой радостью, и это побудило меня стараться поддерживать родителей детей с СДВГ так же, как я призываю вас помогать вашему ребенку в его стремлении к лучшей жизни.

Поэтому я надеюсь, что эта книга будет не только кратким практическим пособием, но также источником утешения и вдохновения. Когда ваш пятиклассник после ужина вдруг вспомнит, что ему нужно сделать диораму, чтобы сдать ее завтра утром, я надеюсь, вы обратитесь к принципу 2, чтобы запастись терпением, напомнив себе, что у него расстройство — и что это означает для вашей повседневной реальности. Когда приглашение на день рождения одноклассника вызывает у вас ощущение бегающих по позвоночнику мурашек, мне хочется думать, что вы обратитесь к принципу 12 за помощью в предвидении хаоса и планировании того, как ваша дочь сможет избежать краха в его эпицентре. Когда вы опускаете руки, вспоминая все заброшенные, проигнорированные или наполовину выполненные домашние обязанности, накопившиеся у вашего ребенка с СДВГ, или то, сколько домашних правил он нарушил только сегодня утром, я надеюсь, что вы прочтаете принцип 4. Он поможет вам вспомнить о том, что не стоит жалеть о мелочах, особенно когда они просто не вписываются в те большие дела, выполнения которых вы ожидаете от вашего ребенка и всей семьи.

На следующих страницах вы найдете поддержку и советы такого рода и многое другое. Помните, что это — *руководящие* принципы, призванные направить вас по пути, который способны наметить только вы. Также пом-

ните, что вы можете обратиться к книге *Совладание с СДВГ у детей*) за подробностями, которые помогут вам составить дорожную карту и не сбиться с пути.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Вы можете использовать эту книгу так, как я только что описал, — перелистывая ее, чтобы получить помощь, в которой вы отчаянно нуждаетесь в тот момент, когда вы боретесь с конкретной проблемой, обычно возникающей при СДВГ. Вы также можете прочитать книгу от корки до корки, а затем возвращаться к отдельным главам по мере необходимости. (Кстати, под словами “вы” и “родители” в этой книге я подразумеваю родителей, бабушек и дедушек, а также всех тех, кто несет основную ответственность за воспитание ребенка с СДВГ).

Вводная глава и первые пять принципов закладывают основу для воспитания ребенка с СДВГ — понимание ключей к успеху (№1), памятку о том, что ваш ребенок ведет себя “плохо” не потому, что он “плохой”, а потому, что у него нарушение развития (№2), образ мышления пастыря (№3), расстановку приоритетов (№4), внимательное отношение к ребенку и взаимодействие с ним в каждый момент времени (№5). Остальные семь принципов посвящены более прагматичным решениям проблем, причиной которых являются симптомы СДВГ у вашего ребенка. Они включают вопросы: как использовать поощрения и прикосновения вместо разговоров для стимулирования желаемого поведения, как компенсировать проблемы вашего ребенка со временем и памятью, как помочь ребенку быть организованным, чтобы преуспеть в школе и в других местах, как сделать решение проблем осязаемым и конкретным, и как не допустить, чтобы из-за СДВГ было трудно выйти из дома. Если вы еще не читали книгу *Совладание с СДВГ у детей*, я рекомендую вам сначала прочитать введение, где вы получите краткое представление о природе развития СДВГ и о том, как это отражается на повседневном функционировании вашего ребенка. Это понимание крайне важно для эффективного применения всех 12 принципов этой книги. Заключение будет полезным для формирования вашего собственного видения того, как 12 принципов объединяются в эффективное и полезное воспитание ребенка с СДВГ.

Я глубоко признателен за советы и помощь Китти Мур (Kitty Moore) и Крису Бентону (Chris Benton) из издательства Guilford Press, которые сделали эту книгу намного лучше и довели ее до публикации. И, как всегда, спасибо моим друзьям Сеймуру Вайнгартену (Seymour Weingarten), глав-

ному редактору, и Бобу Мэтлоффу (Bob Matloff), президенту издательства Guilford Press, за их постоянную поддержку моих многочисленных книг, а также моего информационного бюллетеня, рейтинговых шкал и других продуктов на протяжении 38 лет, в течение которых я публиковался у них. Наконец, я хочу поблагодарить тысячи родителей детей и подростков с СДВГ, с которыми я работал на протяжении своей более чем 40-летней карьеры, за то, что они дали мне так много знаний и советов о том, как лучше воспитывать ребенка с СДВГ.