

# Вступ

У вашої дитини СДУГ. Вона імпульсивно поводитьсь; вона б'ється в школі; вона, схоже, не заспокоюється ні на мить, повернувшись додому, щоб дати вам перепочинок. Її поведінка “заводить” вас, і ви робите те саме, що робите завжди: кричите, грюкаєте дверима, встановлюєте нові правила і порушуєте старі. Потім ви подумки картаєте себе за те, що не заспокоїлися, або свою дитину — за те, що він чи вона не зробили так, як ви їй наказали.

Хоч би як це було складно, ми всі здатні бути уважними — наприклад, повністю усвідомлювати щось неприємне і робити паузу, перш ніж відреагувати. Якщо ви хочете, щоб щось змінилося, але не проявляєте при цьому активності, то нічого не зміниться. Але поки ви обмірковуєте наступні найкращі дії (або, можливо, вирішуєте просто нічого не говорити чи не робити), ваша дитина виграє вже від того, що ви відкинете неусвідомлене припущення про те, що ваше життя може бути іншим, а не таким, яким воно є просто зараз. Імпульсивність вашої дитини нікуди не подінеться, скільки б довготривалих планів змін ви не вигадали.

СДУГ — це не просто розлад уваги. Це особливість, яка впливає на соціальні навички, спілкування, ранкові процедури, час відходу до сну, використання технологій, звички в їжі, виконання домашніх завдань і все, що вимагає координації, планування або передбачення. Крім того, СДУГ вашої дитини впливає на людей, які її або його оточують, особливо на членів сім'ї.

Насправді СДУГ часто створює непродуктивні моделі поведінки у батьків. Коли батьки стають надмірно напруженими або пригніченими, це позначається на їхніх дітях. Ніхто з нас не в найкращій формі, коли йому важко. А оскільки СДУГ сам по собі збільшує стрес у сім'ї, вам стає важче керувати СДУГ вашої дитини, що ще більше посилює стрес. Додання усвідомленості до вашого життя може розірвати цей виснажливий цикл.

## Усвідомленість і сімейні стосунки

У цю книжку включено інструменти усвідомленості для розвитку зосередженості, життєстійкості та добробуту — як вашого, так і вашої дитини. Ці інструменти використовують вроджену здатність мозку перебудовувати себе — здатність, яку ми всі зберігаємо в будь-якому віці. Таким чином, щоб підтримати лікування СДУГ, ви набудете таких навичок для себе і своїх дітей:

- увага й усвідомленість (замість неухважності та дій на автопілоті);
- чуйність (замість реактивності);
- цілеспрямоване, творче розв'язання проблем (замість укоріненних звичок);
- неупереджена відкритість (замість рефлексивних суджень);
- співчуття до себе та інших (замість критики та нетерпіння).

Усвідомленість — багатовікова практика, доступна будь-кому. Вона спрямована на розвиток якостей, що полегшують подолання негараздів і невдач. Клінічні дослідження підтвердили переваги цього підходу, пояснивши, чому він є експоненційно зростаючою частиною західної психології та медицини. Завдяки усвідомленості ви розвиваєте в собі підвищену здатність балансувати між баченням речей такими, якими вони є, і своїми зусиллями для змінення того, що ви в змозі змінити, роблячи повсякденне життя більш керованим.

Бачення СДУГ таким, яким він є, і усвідомлення його широких і часто підступних наслідків сприяє досягненню довгострокових результатів і успіху. Як батько і педіатр, що спеціалізується на розвитку дітей і на СДУГ, я захоплююся тим, наскільки усвідомленість підтримує сім'ї. Досить часто незалежно від культури або сімейних принципів батьки, які навчаються усвідомленості, повідомляють про конкретні зміни, які значно полегшують подолання СДУГ у їхньої дитини.

Книжки із виховання дітей та психологи часто пропонують батькам робити такі речі, як зберігати спокій, коли вони зляться, або підходити до старих проблем з абсолютно нових позицій. Але ж у всіх

нас є переконання і принципи, вироблені за все життя, і їх доволі складно викоринити. Як ви побачите, практика усвідомленості полегшує такі зміни.

Ось головне пояснення, чому практика усвідомленості глибоко змінює ваше родинне життя: розв'язання проблеми СДУГ вимагає наполегливості, гнучкості, чуйності та здатності знаходити моменти радості й успіху у важкі часи. Усе це набагато важче витримати, коли ви охоплені гнівом, страхом або втомою. Практикуючи усвідомленість, ви підтримуєте свою стабільність і добробут — не тільки заради себе, а й тому, що це принесе користь вашій дитині.

## Як ця книга допоможе в терапії СДУГ

Ви — батьки. Ви зайняті. Ви робите все можливе; ви не хочете допускати помилок. Що ще важливіше, ви не завжди можете зробити все “правильно”; у більшості батьківських рішень немає однозначно правильного або неправильного.

Будь-який план, який ви побудуєте для контролю СДУГ вашої дитини, матиме свої злети і падіння. Іноді ви можете забути довести справу до кінця. Щось може працювати якийсь час, а потім його потрібно буде скоригувати. Цього слід очікувати під час налагодження сімейного життя, особливо коли йдеться про СДУГ.

Читайте глави цієї книжки по порядку, а потім за потреби поверніться до конкретних тем. Якщо з якихось причин ви відкладете книгу на деякий період, обов'язково поверніться до неї пізніше, коли прийде час. Пам'ятайте про відволікаючі фактори, які заважають вам здійснювати ваші плани, і щоразу, коли це відбувається, фіксуйте ситуацію і починайте спочатку.

Ця книга пропонує докладні рекомендації з терапії СДУГ — складного і часто неправильно трактованого розладу. Знайомство зі СДУГ починається з розуміння того, що таке СДУГ і як він впливає на розвиток дитини. У цій книжці автор розповість все, що вам потрібно знати про професійну оцінку, яка допоможе з'ясувати, чи є у вашої дитини СДУГ; потім буде розглянуто все інше — від планування отримання освіти, особливостей спілкування та поведінки

до прихованих наслідків СДУГ, що проявляються в повсякденному житті як маленьких дітей, так і підлітків.

Різні практики усвідомленості спрощують контроль СДУГ. Вправи на усвідомленість допоможуть вам розробити нові підходи, специфічні для кожного аспекту СДУГ, від поліпшення проведення ранкових процедур до співпраці з педагогами. Коротше кажучи, як ви скоро виявите, усвідомленість чудово доповнює традиційну допомогу при СДУГ на кожному етапі шляху.

У кожній главі міститься коротка практична інформація. Зробіть копії планів дій, включених до кожної глави, і розташуйте їх на видному місці як нагадування для себе. Коли ви відчуєте, що втрачаєте зв'язок зі своїми планами стосовно усвідомленості або допомоги своїй дитині, повертайтеся назад на обраний шлях. Врешті-решт ви наново відкриєте для себе стабільність, щастя і легкість, на які заслуговує кожна сім'я.