

# Курс-практикум поддержки для уставших родителей «СДВГ, истерики, неуправляемость»

## Встреча 1

Стратегия самосохранения и восстановления родителя



## Рахимкулова Анастасия Станиславовна

- ★ Клинический психолог, психотерапевт, нейропсихолог, патопсихолог, нейрореабилитолог
- ★ Специалист по прикладному анализу поведения, БОС, поведенческой и позитивной терапии, телесно-ориентированной терапии, КПТ.
- ★ Лектор и участник научно-практических отечественных и зарубежных конференций и семинаров по актуальным вопросам нейропсихологии, патопсихологии, клинической психологии, нарушениям развития, суицидологии.
- ★ Член Всероссийской общественной организации нейрореабилитологов.



# Главный парадокс СДВГ для родителя

Ребёнок с СДВГ требует **постоянной внешней регуляции** потому что его собственные **тормозные** и **планирующие системы** работают нестабильно.

Это значит, что родитель выполняет роль «рабочей памяти», «таймера», «эмоционального амортизатора» и «исполнительного директора» одновременно, без перерыва.

В среднем родитель ребёнка с СДВГ отдаёт в 3–4 раза больше эмоциональных и когнитивных ресурсов на повседневные рутинные действия, чем родитель нейротипичного ребёнка.

При этом подкрепление (видимый прогресс) приходит медленно, дофаминовая награда опаздывает. Это профессиональный риск выгорания.



# Почему «просто отдохнуть» не работает?

- 1 Усталость при СДВГ-родительстве — не столько физическая, сколько регуляторная. Вы не можете «отключить» свою включённость, потому что любое ослабление контроля ведёт к хаосу.
- 2 Обычные техники релаксации (ванна, чай) дают кратковременный эффект, если в мозгу продолжает тикать тревога: «А что там сейчас делает ребёнок? А если он опять...?»
- 3 Нужно не просто «отдыхать», а перестраивать саму оптику восприятия поведения ребёнка, чтобы снизить количество запускаемых родительских триггеров.

**Вывод:** самосохранение начинается не с массажа, а с изменения смыслов, которые вы вкладываете в поведение ребёнка

# Мозг ребёнка с СДВГ: краткий ликбез для родителей

3 ключевых факта, которые меняют реакцию:

**Дофаминовый голод** — ребёнок ищет стимуляцию, потому что базальный уровень дофамина ниже нормы. Это не «лень», а биохимическая потребность.

**Ослабленный префронтальный контроль** — импульсы и эмоции выходят наружу, потому что «центр торможения» работает с задержкой 5–10 секунд.

**Сенсорная перегрузка** — мозг не фильтрует шум, свет, движение, поэтому ребёнок быстро устаёт и срывается без видимой причины.

# Зачем это родителю?

Когда вы понимаете, что за поведением стоит НЕ злой умысел, а **нейробиологический дефицит** — вы перестаёте воспринимать это как личный вызов.

Вы переходите **из обвинительной позиции** («он меня доводит») в **инженерную** («как компенсировать этот дефицит?»).

Это снижает вашу реактивность на 70% уже на старте.



# Родительские триггеры: откуда берутся срывы

Каждое поведение ребёнка запускает у родителя цепочку:

**Поведение → Интерпретация (моральная оценка) → Эмоция (стыд, гнев, страх) → Реакция (крик, наказание, уход в себя)**

**Пример:** Ребёнок разбросал вещи в коридоре.

- **Старая интерпретация:** «Он нарочно, он меня не уважает, я плохо его воспитала» → Стыд, злость → Крик.
- **Новая интерпретация** (нейробиологическая): «У него сложности с переходом и планированием, ему нужна визуальная подсказка» → Спокойствие → Предложение: «Давай повесим картинку, куда класть обувь».



# Задание 1. Переформулирование поведения

В течение недели каждый раз, когда вас «триггерит» поведение ребёнка, запишите в тетради:

- Что произошло?
- Моя первая мысль/интерпретация (моральная).
- Нейробиологическая интерпретация (почему его мозг мог так отреагировать?).
- Что я сказала/сделала в итоге?

Это упражнение тренирует новый взгляд.

# Экстренная самопомощь: почему «выйти из комнаты» — это не побег, а тактический приём

Когда ребёнок в аффекте, его лимбическая система (эмоциональный центр) захватывает управление. Ваша нервная система зеркалит его состояние — учащается пульс, повышается кортизол.

В этом состоянии вы не можете ни думать, ни помогать.  
Вы только усиливаете хаос.



# Что делать:

- **Шаг 1.** Распознать физический сигнал (сжатые челюсти, напряжённые плечи, учащённое дыхание) — это ваш «красный свет».
- **Шаг 2.** Сказать себе: «Я сейчас не в ресурсе, моя помощь будет вредна».
- **Шаг 3.** Применить технику «трижды три»: 3 секунды вдох, 3 задержка, 3 выдох, повторить 3 раза. Это физиологически снижает уровень кортизола.
- **Шаг 4.** Если есть возможность, передать ребёнка другому взрослому или просто выйти в другую комнату на 3 минуты, оставив ребёнка в безопасном месте.

**Важно:** вы не бросаете ребёнка. Вы снимаете остроту, чтобы вернуться и действовать конструктивно.

## **Задание. Тренировка экстренной техники.**

Даже если не было сильного кризиса, один раз «по учебному» примените технику «трижды три» (дыхание) в момент лёгкого напряжения. Опишите ощущения.

# Итоги

- Родитель ребёнка с СДВГ — это не «слабый» или «неумелый», это человек, работающий на пределе в условиях нестабильного подкрепления.
- Ваше восстановление не эгоизм, а профессиональная необходимость: вы — главное «лекарство» для ребёнка, но лекарство должно быть качественным.
- Мы не обещаем, что ребёнок изменится за неделю. Мы обещаем, что ваше отношение к происходящему изменится, и это снизит ваше истощение.



# Стратегическая самопомощь: как сократить количество триггеров

Вы не можете изменить ребёнка за одну неделю, но вы можете изменить контекст и свои ожидания.

Вот 3 конкретные стратегии для родителей детей с СДВГ:

1

**Снижение требований в «красные часы»** — если вы знаете, что ребёнок хуже всего контролирует себя после школы или перед сном, в это время вы НЕ требуете выполнения уроков, уборки или сложных поручений. Вы просто сопровождаете и минимизируете инструкции. Это уменьшает количество конфликтов и ваше напряжение.

# Стратегическая самопомощь: как сократить количество триггеров

**2** **Переход от «воспитания» к «проектированию»** — вместо того чтобы надеяться, что ребёнок «запомнит» ваши слова, вы создаёте внешние опоры (списки, таймеры, фото-инструкции). Это снижает когнитивную нагрузку на родителя, потому что вы перестаёте повторять одно и то же по 20 раз.

**3** **Правило «одного дела»** — вы не берётесь решать все проблемы сразу. Вы выбираете одну сферу (например, утренние сборы) и работаете только над ней, игнорируя остальное. Это даёт вам чувство контроля и маленькие победы, которые пополняют ресурс.

## Как говорить с собой в трудные моменты: замена внутреннего диалога

Родители детей с СДВГ часто имеют внутреннего критика, который говорит: «Ты не справляешься, ты плохая мать, у всех дети как дети». Этот голос истощает не хуже, чем поведение ребёнка. Вместо этого мы внедряем внутренний диалог нейробиолога:

«Его мозг сейчас не в состоянии меня слышать, это не моя вина».

«Это не наказание мне, это его трудность, я помогаю, а не исправляю».

«Я имею право сделать паузу, чтобы не навредить».

«Сегодня я сделал(а) на 3 вещи меньше, но я сохранила отношения — это победа».

### **Задание. Внутренний диалог.**

Выучите одну из фраз и произносите её вслух (или про себя) каждый раз, когда чувствуете раздражение. Запишите, как менялось ваше состояние.

# Мифы о стойкости, которые мешают сохранять себя

1

**«Я должна быть терпеливой всегда»** — невозможно.

Терпение — это ресурс, он кончается. Ваша задача не быть бесконечно терпеливой, а вовремя замечать, когда ресурс на исходе, и восполнять его.

2

**«Если я покажу усталость, ребёнок перестанет меня уважать»** — наоборот, дети с СДВГ лучше реагируют на

честность и искренность, чем на маску «супер-родителя».

3

**«Я не имею права на отдых, пока у ребёнка проблемы»** —

тогда вы будете воспитывать его из выгорания, а это приносит больше вреда, чем пользы.

# План действий на неделю: конкретные шаги

1. Выберите из списка «энергетических якорей» (стр. 6 тетради) три действия и поставьте их в календарь с конкретным временем.
2. Каждый день записывайте в тетрадь один случай, когда вы смогли переформулировать поведение ребёнка в нейробиологическом ключе (стр. 5).
3. Один раз за неделю примените экстренную технику и опишите результат (стр. 8–9).
4. В конце недели перечитайте свои записи и отметьте, какая стратегия снизила ваш уровень стресса больше всего.

## **Задание. Планирование энергии**

Заполните шаблон «Еженедельный план энергии» и отметьте, сколько раз вы его выполнили. В идеале — каждый день, но если 3–4 раза за неделю — это уже хороший результат