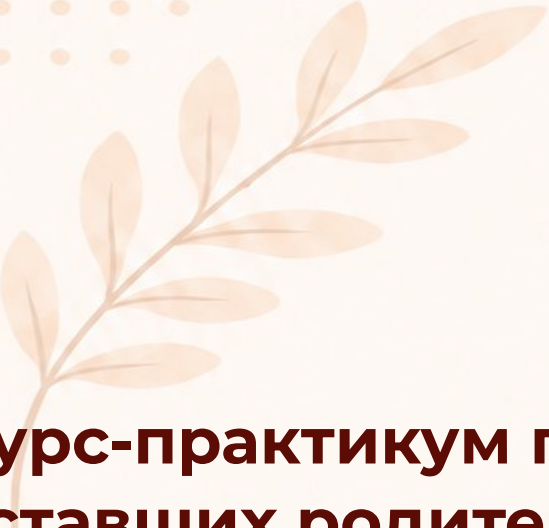




Курс-практикум поддержки для уставших родителей «СДВГ, истерики, неуправляемость»

Встреча 2

Смена парадигмы:
первые шаги родителя при
столкновении с симптомами



Мои ярлыки

Отметьте, какие из перечисленных ярлыков вы когда-либо применяли к своему ребёнку:

- Лентяй ☐
- Упрямец ☐
- Невоспитанный ☐
- Манипулятор ☐
- Глупый/непонятливый ☐
- Другие: _____

Теперь напротив каждого напишите альтернативное нейробиологическое объяснение (используя материалы лекции).

Мои старые и новые реакции

Напишите 3 типичные ситуации, где вы обычно злитесь.

Ситуация 1: _____

Старая реакция: _____

Новая реакция (по новой парадигме): _____

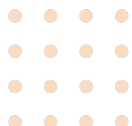
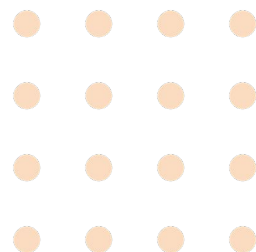
(аналогично для 3 ситуаций)

Дневник смены парадигмы (таблица на неделю). Заполните таблицу хотя бы 3 раза за неделю:

Дата, время	Ситуация (что сделал ребёнок)	Моя привычная мысль (обвинение)	Новая мысль (нейробиологическое объяснение)	Что я сказал/сделал в итоге?

ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ РОДИТЕЛЯ: КАКИЕ 4 ШАГА СДЕЛАТЬ ПРЯМО СЕЙЧАС»

- 1. Веди дневник** (3 дня подряд записывай трудные ситуации).
- 2. Тренируй новую фразу** – выбери одну из карточек и используй её каждый день.
- 3. Раздробь задачу** – вместо «уберись» скажи «собери игрушки в корзину».
- 4. Внедри одну внешнюю опору** – таймер, список на холодильнике или фото-инструкцию.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

МАТЕРИАЛ №1

КАРТОЧКИ «ФРАЗЫ-ЗАМЕНИТЕЛИ»

(для вырезания, ламинирования и ношения с собой)

Инструкция по печати:

- Распечатайте на плотной бумаге (или обычной, но потом заламинируйте).
- Разрежьте по линиям.
- Сложите каждую карточку пополам так, чтобы **снаружи была старая фраза, а внутри – новая.**
- Носите в кошельке, кармане или прикрепите на холодильник.

Лицевая сторона (старая фраза)	Оборотная сторона (новая фраза)
«Ты опять не слушаешь!»	«Я вижу, твой мозг сейчас занят другим. Давай я привлеку твоё внимание».
«Сколько можно повторять?!»	«Я знаю, что тебе нужны напоминания. Я поставлю таймер / запишу список».
«Ты просто ленишься!»	«Тебе трудно начать – давай сделаем первый шаг вместе».
«Прекрати немедленно!»	«Я вижу, тебе сложно остановиться. Давай я помогу тебе переключиться».
«Ты опять всё испортил!»	«Ошибки – это информация. Давай подумаем, как это исправить».
«Ты меня доводишь!»	«Я чувствую, что я на пределе. Мне нужно сделать паузу, чтобы не навредить».
«Почему ты такой невнимательный?»	«Твоему мозгу трудно удерживать внимание. Давай уберём отвлекающие вещи».
«Ты нарочно это делаешь!»	«Я знаю, что ты не хотел. Давай разберёмся, что пошло не так».

Альтернативный вариант – компактная карточка-шпаргалка (одна карточка со всеми парами). Тогда распечатайте как таблицу 2×8 и носите в кошельке.

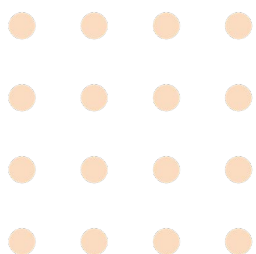
МАТЕРИАЛ №2

ПАМЯТКА «ПРИЗНАКИ НЕЙРОБИОЛОГИЧЕСКИХ ДЕФИЦИТОВ И ЧТО ДЕЛАТЬ»

(для быстрой ориентации, повесить на видное место)

Инструкция по печати:

- Распечатайте на листе А4 (цветная или чёрно-белая).
- Заламинируйте или вставьте в прозрачный файл.
- Повесьте на холодильник, над рабочим столом ребёнка или на стену в коридоре.



ПАМЯТКА «ПРИЗНАКИ НЕЙРОБИОЛОГИЧЕСКИХ ДЕФИЦИТОВ И ЧТО ДЕЛАТЬ»

Если ребёнок...	Вероятный дефицит	Что делать родителю (коротко)
Не может начать задание (ступор, откладывание)	Сложность инициации из-за дефицита дофамина	Дай микро-шаг – самое маленькое действие. Включи таймер на 3 минуты. Скажи: «Сделай только это, а дальше посмотрим».
Застревает на одном действии , не переключается	Сложность переключения внимания (ригидность)	Предупреди заранее: «Через 5 минут переключаемся». Используй визуальный сигнал (песочные часы, картинка). Не требуй мгновенной смены.
Перебивает, выкрикивает, не ждёт очереди	Импульсивность , слабый контроль поведения	Привлечь внимание тактильным сигналом (рука на плече). Научи ребёнка сигналу «стоп». Предложи физическую разрядку перед важным разговором.
Забывает инструкции , теряет вещи	Дефицит рабочей памяти	Давай инструкции по частям (не более 2 пунктов за раз). Используй списки, картинки, фотографии (фото порядка в рюкзаке).
Взрывается из-за мелочи , долго успокаивается	Эмоциональная дисрегуляция , слабый контроль эмоций	Не включайся в конфликт – дай пространство. Предложи физическую разрядку (попрыгать, сжать мяч). После затихания – обними и скажи: «Я рядом».
Не считывает эмоции других , не понимает правил	Социальная слепота (нарушение теории психики)	Проговаривай эмоции вслух: «Я вижу, что ты злишься. А я сейчас расстроена». Объясняй правила в виде простых схем (например, «Когда я говорю, ты молчишь – это уважение»).
Постоянно двигается, крутится, не сидит на месте	Сенсорный голод (потребность в движении для активации мозга)	Разреши двигаться во время занятий (стоять, качаться на стуле). Введи «сенсорные паузы» каждые 10–15 минут (попрыгать, поприседать).
Быстро утомляется, становится капризным	Сенсорная перегрузка (шум, свет, много людей)	Снизь фоновый шум (выключи телевизор). Предложи тихое место. Дай отдых без заданий на 15–20 минут.