

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

Встреча 2

Смена парадигмы:
первые шаги родителя при
столкновении с симптомами



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.



Самый важный момент

Поведение ребёнка — это не выбор, а дефицит.

Всё остальное — инструменты, которые лягут на эту основу.



Поведение ребёнка с СДВГ — это не выбор, а проявление дефицита работы мозга.

Если вы это примете, вы перестанете:

- злиться на него за то, что он не может;
- винить себя за то, что вы «плохо воспитали»;
- тратить энергию на бесполезные наравоучения.

Вместо этого вы начнёте **проектировать среду**, которая компенсирует этот дефицит.

Вопрос – **какая** сейчас **у нас цель** в воспитании/ образовании/ социализации?

Почему он так делает?

КПТ-модель поведения ребёнка с СДВГ

Поведение ребёнка — это верхушка айсберга. Под ним — его мысли (интерпретации) и эмоции, которые часто отличаются от ваших из-за того, как работает его мозг при СДВГ.

Никакое поведение не возникает «просто так». Если мы поймём, что происходит внутри, мы сможем помочь, а не наказывать.

СОБЫТИЕ

Внешний стимул (то, что происходит в реальности)
Воспринимается **остро**, т.к. снижена фильтрация сенсорной и эмоциональной информации

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Мысль ребёнка о том, что это событие означает
Искажения:
— Чёрно-белое мышление («всё или ничего»)
— Катастрофизация («это будет ужасно»)
— Персонализация («она специально меня мучает»)

ЭМОЦИЯ

Чувство, которое возникает из интерпретации
Дисрегуляция: эмоция нарастает слишком быстро и слишком сильно, слабый тормозной контроль

ДЕЙСТВИЕ

Поведение, которое мы видим
Импульсивность: действие следует за эмоцией без паузы на обдумывание

СДВГ влияет на все этапы цепочки:

- **Интерпретация** часто становится катастрофической из-за сниженной толерантности к фрустрации и слабой рабочей памяти (ребёнок не удерживает позитивный опыт).
- **Эмоция** возникает быстрее и интенсивнее из-за дисрегуляции лимбической системы.
- **Действие** происходит импульсивно, без паузы для размышления, потому что префронтальная кора не успевает затормозить импульс.
- **Ваша задача — не бороться с действием, а помочь ребёнку пройти путь от события до действия с вашей поддержкой, постепенно превращая «старый путь» в «НОВЫЙ».**

Старый путь (автоматический, СДВГ-мозг)

Событие: «Надо делать уроки»

Интерпретация: «Это слишком сложно, я не смогу, меня заставят страдать»

Эмоция: Гнев, страх, отчаяние

Действие: Бунт, избегание, срыв

Новый путь (с поддержкой родителя)

Событие: «Надо делать уроки»

Интерпретация (с помощью родителя):
«Это трудно, но я могу сделать первый маленький шаг»

Эмоция: Лёгкое напряжение, но без паники

Действие: Начинает с микро-шага
(например, просто открыть тетрадь)

Типичные ярлыки и что говорит наука

Ярлык	Что мы думаем	Что мы чувствуем	Что говорит наука
Ленивый	«Мог бы, но не хочет»	Раздражение, бессилие	Дефицит дофамина – базальный уровень дофамина снижен, мотивация требует внешней стимуляции. Им нужно в 3–5 раз больше стартового импульса, чем нейротипичным детям.
Упрямый	«Делает назло»	Гнев, обида	Слабый переключательный механизм – префронтальная кора не обеспечивает гибкость перехода, мозг «застревает» в текущей деятельности. Это не злонамеренность, а ригидность.
Невоспитанный	«Я плохо его научил»	Стыд	Слепота к социальному контексту – нарушено распознавание эмоций и правил. Ребёнок не «не уважает», а не считывает сигналы окружающих.

Типичные ярлыки и что говорит наука

Ярлык	Что мы думаем	Что мы чувствуем	Что говорит наука
Манипулятор	«Он пытается мной управлять»	Тревога, желание контроля	Импульсивность – действие без обдумывания последствий. Он не строит планов, а реагирует на немедленное желание. Это мгновенная реакция, не расчёт.
Бестолковый	«Не понимает с первого раза»	Отчаяние	Дефицит рабочей памяти – объём удержания информации снижен, забывает инструкцию через 5–10 секунд. Это не глупость, а перегрузка оперативной памяти.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО ПОНИМАТЬ РОДИТЕЛЮ?

1. Снять ярлык «ленивый / упрямый / неуправляемый»

→ За «плохим» поведением стоит **реальная эмоция**, а за эмоцией — **интерпретация**, которая может быть ошибочной из-за нейробиологических особенностей.

2. Вместо наказания — помощь с интерпретацией

→ Вы не можете изменить событие, но вы можете помочь ребёнку **увидеть ситуацию иначе**.

- Вместо «это безнадёжно» → «давай попробуем только первую строчку»
- Вместо «она меня не любит» → «она устала, но всё равно хочет помочь»

3. Эмоцию легче регулировать, если изменить мысли

→ Когда ребёнок слышит новую, более реалистичную интерпретацию, его эмоциональный мозг получает сигнал «опасность не такая большая», и интенсивность эмоции снижается.

4. Вы становитесь «когнитивным коучем»

→ Ваша задача — **не бороться с действием, а проговаривать и оспаривать** интерпретацию, которая запускает весь цикл. Это даёт ребёнку навык, который со временем станет его внутренним голосом.

Что стоит за ярлыками – научный факт

Исследование

Russell

Barkley

(2015):

Дети с СДВГ имеют задержку развития исполнительных функций на 30–40% по сравнению со сверстниками.

Это значит, что 10-летний ребёнок по способности к саморегуляции соответствует 6–7-летнему.

Мы предъявляем к нему требования, которые его мозг физически не способен выполнить.

Это не оправдание, это диагноз. Это не «он не хочет», а «он не может» – пока мы не дадим ему внешнюю опору.

Перестаньте мерить своего ребёнка по шкале “нормального” возраста. Если ваш ребёнок в 10 лет ведёт себя как семилетка в **плане самоконтроля** – это не регресс, это его реальный возраст “регуляции”. Наша задача – дать ему необходимую опору.



Как обычно реагируют родители (старая парадигма)

«Ты ленивый! Прекрати немедленно! Сколько можно повторять?!»

Цикл старой парадигмы:

Требование → Сопротивление → Повышение голоса → Слёзы/крик → Уступка или наказание → Виноваты оба.

Что происходит с ребёнком:

- Ребёнок получает порцию стыда, его дофамин падает ещё ниже.
- Включается защита (крик, уход, агрессия).
- Конфликт нарастает.

Что происходит с родителем:

- Чувство бессилия, вина, раздражение на себя.
- Желание ужесточить контроль или, наоборот, всё бросить.

Это замкнутый круг, который истощает обе стороны. Мы не можем выйти из него силой воли – нужно изменить саму схему восприятия. Сейчас мы это сделаем.



Новая парадигма: как реагирует родитель-инженер

Вместо оценки личности → **анализ ситуации и поиск решения.**

Пример сравнения:

Что меняется:

- Родитель даёт конкретный микро-шаг (снижает когнитивную нагрузку).
- Ребёнок чувствует поддержку, а не осуждение.
- Снижается эмоциональный накал.
- Задача начинает выполняться.

Старая реакция

«Ты опять не начинаешь уроки, ты просто ленишься!»

Новая реакция

«Я вижу, тебе трудно начать. Давай я включу таймер на 3 минуты, и мы просто откроем учебник и прочитаем первый абзац. Только это, а дальше посмотрим.»

Алгоритм «Остановись и переформулируй» (4 шага):

1. **Стоп.** Заметьте физическую реакцию (сжатые челюсти, учащённое дыхание) – это сигнал старой парадигмы.
2. **Переименуйте.** Скажите про себя: «Это не лень, это трудность с инициацией / переключением / удержанием внимания».
3. **Предложите микро-шаг.** Дайте ребёнку маленькое действие, которое он точно может выполнить.
4. **Подкрепите.** Похвалите за выполнение микро-шага, даже если задача не завершена.

Алгоритм вы можете распечатать и носить с собой. Это ваша “палочка-выручалочка” в моменты, когда старые привычки берут верх. Рекомендуем тренировать его на протяжении всего курса.

Перестаём винить себя: КОГНИТИВНЫЕ ИСКАЖЕНИЯ РОДИТЕЛЯ

Родители часто думают: «Я плохо воспитал, я слишком мягкий/строгий, я что-то упустил».

СДВГ – это нейробиологическое расстройство с генетической обусловленностью до **80%**. Оно не возникает из-за ошибок воспитания.

Разбор трёх когнитивных искажений:

1. **«Я должна была предвидеть»** – вы не можете предвидеть нейробиологический срыв, который возникает спонтанно.
2. **«Если бы я была строже/мягче, было бы по-другому»** – стиль воспитания не является причиной СДВГ, но может влиять на вторичные симптомы (тревогу, оппозицию). Вы не создали СДВГ, вы можете лишь смягчить его проявления.
3. **«Все дети могут, а мой нет»** – сравнение с нейротипичными детьми некорректно. Сравнивайте ребёнка только с ним самим вчерашним.

Запомните:

Вы не виноваты в том, что ваш ребёнок имеет особенности мозга. Но вы **отвечаете** за то, чтобы найти способы ему помочь.

Первые практические шаги (внедряем с сегодняшнего дня)

1

Наблюдение (ведение дневника)

Записывайте, в какие моменты и при каких условиях проявляется самое «трудное» поведение (время суток, место, предшествующие события, усталость, голод).

Пример: «Сегодня в 17:00, после школы, ребёнок отказался делать уроки. За час до этого была физкультура, он устал. Возможно, ему нужен отдых перед уроками».

Рекомендация: вести дневник хотя бы 3 дня.

Первые практические шаги (внедряем с сегодняшнего дня)

2 Переформулирование – фразы-заменители

Вместо:	Скажите:
«Прекрати немедленно!»	«Я вижу, тебе трудно остановиться, давай я помогу»
«Ты меня не слушаешь!»	«Я вижу, что твой мозг сейчас занят другим, давай я скажу это по-другому»
«Почему ты такой ленивый?»	«Тебе трудно начать, давай сделаем первый шаг вместе»
«Сколько можно повторять?»	«Я знаю, что тебе нужны напоминания, я поставлю таймер/запишу список»

Первые практические шаги (внедряем с сегодняшнего дня)

3 Снижение когнитивной нагрузки (дробление)

- Вместо «Убери в комнате» →

Шаг 1: «Собери все игрушки с пола в корзину»;

Шаг 2: «Сложи книги на полку»;

Шаг 3: «Повесь одежду на стул».

- Хвалите за каждый шаг.

Первые практические шаги (внедряем с сегодняшнего дня)

4

Внешние опоры

Визуальные расписания, фото-инструкции (сфотографируйте порядок в рюкзаке, повесьте фото), таймер как внешний контролёр.

Мы не просим вас делать всё сразу.

Выберите один инструмент на эту неделю. Например, только фразы-заменители или только таймер. Маленькие шаги дают результат.

Кейс: разбор конкретной ситуации

Ситуация: Ребёнок не хочет делать домашнее задание по математике, отказывается, говорит «не буду», ложится на пол.

Старая парадигма: Угрозы, крик, наказание, либо всё бросают и делают за него (чтобы не мучиться).

Новая парадигма:

1. Родитель понимает: стартовый ступор из-за дефицита инициации.
2. Говорит: «Я вижу, тебе сейчас очень трудно сесть за математику. Давай поставим таймер на 3 минуты. Ты просто напишешь свою фамилию и число в тетради. Всё. Потом мы решим, что дальше».
3. После этого часто оказывается, что ребёнок продолжает, потому что «старт» произошёл.
4. Если не продолжает – не страшно, это уже микро-шаг, похвала за сделанное.

Альтернативный кейс – если не сработало

1. Родитель применил микро-шаг, но ребёнок всё равно отказался.
Что делать: не настаивать, сказать: «Я вижу, сегодня совсем нет ресурса, давай попробуем через 10 минут».
Вместо конфликта – сохраняем отношения. Вечером анализируем, что могло помешать (усталость, голод, сенсорная перегрузка).
2. **Вывод:** Успех не в том, чтобы всегда добиться выполнения, а в том, чтобы снизить напряжение и сохранить контакт.
3. Важно – новая парадигма не гарантирует мгновенного послушания. Она гарантирует, что вы перестаёте разрушать отношения. Это уже победа.

Итог

Сегодня вы получили **главный ключ**: смена восприятия.

- В следующих встречах мы дадим конкретные инструменты для каждого типа дефицита:
 - Внимание и работоспособность
 - Эмоции и срывы
 - Домашние задания и школа
 - Коммуникация и мотивация
- Но уже сейчас вы можете применять 4 шага, которые мы разобрали.

Мы не обещаем, что ребёнок изменится за неделю.

Мы обещаем, что если ваше отношение изменится, и это снизит ваше истощение.

А отношение – это 50% успеха.



Домашнее задание

Задание 1. Дневник смены парадигмы

Заполните таблицу (в рабочей тетради) хотя бы 3 раза за неделю:

Задание 2. Техника микро-шага

Выберите одно дело, которое обычно вызывает сопротивление (уроки, уборка, сборы). Примените правило «только первый шаг». Запишите, удалось ли начать и как изменилась атмосфера.

Задание 3. Внедрение внешней опоры

Введите в рутину один визуальный помощник: расписание, список, таймер. Понаблюдайте, снизилось ли это количество ваших повторений.

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