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

Встреча 5

Управление энергией и работоспособностью



PROШКОЛА

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.



PROШКОЛА

Родители в чате пишут:

- «Он может часами заниматься тем, что ему нравится, но 5 минут урока — и он “умер”»
- «После школы — полный коллапс, истерики, ничего не хочет»
- «Она всё время в движении, но при этом говорит, что устала»
- «Я не понимаю, когда он действительно устал, а когда просто “врубает” режим избегания»



PROШКОЛА

За этими жалобами стоят два ключевых феномена при СДВГ:

1. **Дисрегуляция тонуса** — у детей с СДВГ мозг работает нестабильно: периоды гиперактивации («перегрев») сменяются периодами гипоактивации («тормоз»). Ребёнок может быть гиперактивным, потому что устал — его мозг пытается «разогнаться» через движение.
2. **Сенсорная дисрегуляция** — дети с СДВГ часто имеют нарушения сенсорной обработки. Они могут быть гиперчувствительными к стимулам (шум, свет, прикосновения) или, наоборот, искать сильную сенсорную стимуляцию. Исследования показывают, что сенсорная дисрегуляция у детей с СДВГ коррелирует с трудностями в повседневной активности и должна учитываться в плане помощи.



Наша задача на этой встрече — научиться:

1. Отличать **усталость** от **сенсорного голода** и от **избегания**
2. Использовать **сенсорные переключения** для восстановления работоспособности
3. Считывать **сигналы тонуса** ребёнка
4. Вести **дневник активности** для выявления индивидуальных паттернов

PROШКОЛА

Два состояния, которые путают или почему родители не понимают, что происходит с ребёнком

Состояние	Как выглядит	Что чувствует родитель
Истощение / перегрузка	Ребёнок «отключается», становится капризным, раздражительным, плаксивым, агрессивным	«Он просто ленится / вредничает»
Сенсорный голод / гипоактивация	Ребёнок ищет движение, шумит, крутится, не может усидеть	«Он опять гиперактивный, не слушается»

Важно:

Гиперактивность часто является **проявлением утомления**.

Ребёнок двигается не потому, что у него много энергии, а потому что его мозг пытается «разогнаться» и компенсировать падение тонуса.

Исследование: Сенсорная перегрузка может вызывать внезапные падения внимания и когнитивную усталость, когда мозг перерабатывает сенсорную информацию, переключает внимание и регулирует эмоции.

PROШКОЛА

Что такое «энергетический тонус» при СДВГ

Мозг ребёнка с СДВГ работает как «рваный» двигатель

Тип тонуса	Что происходит	Как проявляется
Гипертонус (перегрев)	Слишком много активации, мозг «перегрет»	Возбуждение, суетливость, раздражительность, трудность с засыпанием
Гипотонус (тормоз)	Слишком мало активации, мозг «засыпает»	Вялость, «ступор», не может начать, зависает, зевает
Качели	Резкие перепады между гипер- и гипотонусом	Непредсказуемое поведение, «то взлетает, то падает»

Важно: У детей с СДВГ эти состояния могут сменять друг друга **несколько раз в день**.

Родителю нужно научиться их распознавать и реагировать по-разному.

PROШКОЛА

Сигналы тонуса — как распознать

Сигналы, что ребёнок в ГИПЕРтонусе (перегрев):

Что вы видите	Что это значит
Бегает, прыгает, крутится без остановки	Мозг пытается «сбросить» лишнюю активацию
Говорит слишком громко и быстро	Нет торможения речевого потока
Раздражается на любой звук/прикосновение	Сенсорная перегрузка
Не может усидеть, постоянно меняет позу	Тело ищет положение, которое снизит напряжение
«Заводится» с полуоборота	Снижен порог эмоциональной реакции

PROШКОЛА

Сигналы тонуса — как распознать

Сигналы, что ребёнок в ГИПОтонусе (тормоз):

Что вы видите	Что это значит
Зевает, трёт глаза, сонный вид	Мозг «выключается», нужна активация
«Зависает», не может начать	Дефицит инициации из-за низкого тонуса
Жалуется на усталость даже в начале дня	Хроническое истощение нервной системы
Становится «вялым» и апатичным	Глубокий гипотонус, близкий к «отключке»
Отвечает односложно, «выпадает» из разговора	Когнитивная усталость

PROШКОЛА

Исследование

Дети с СДВГ часто имеют **нарушения сенсорной обработки**, которые влияют на их повседневную активность.

Сенсорная перегрузка может вызывать раздражительность, эмоциональные всплески или усталость.



PROШКОЛА

Что не работает и почему

Стратегия	Почему не работает
«Возьми себя в руки!»	Ребёнок не может «взять» то, чего нет — тонус не подчиняется воле
«Прекрати бегать!»	Движение — это способ регуляции, без него тонус упадет ещё ниже
«Соберись!»	При гипотонусе мозг физически не может «собраться»
«Успокойся!»	При гипертонусе ребёнок не может успокоиться по команде
Наказание за гиперактивность	Усиливает стресс, который ещё больше «разогревает» нервную систему

Вывод: Вместо того чтобы бороться с состоянием, мы **работаем с ним** — либо снижаем активацию, либо повышаем.

PROШКОЛА

Инструмент №1. Сенсорные переключения

Что такое сенсорное переключение?

Это **короткое (1–3 минуты) упражнение**, которое помогает нервной системе перейти из одного состояния в другое:

- Из **гипертонуса** → в спокойствие (успокаивающие сенсорные сигналы)
- Из **гипотонуса** → в рабочее состояние (активирующие сенсорные сигналы)

Почему это работает: Сенсорная информация (движение, прикосновение, звук, зрение) напрямую влияет на вестибулярный аппарат, проприоцепцию и нервную систему.

Это «обходной путь» к регуляции — минуя префронтальную кору, которая при СДВГ работает нестабильно.



PROШКОЛА

Для снижения гипертонуса (успокаивающие переключения):

Что делать	Почему работает
Тяжёлое одеяло / плед на плечи	Глубокое давление успокаивает нервную систему
Медленное раскачивание на стуле	Вестибулярная стимуляция снижает возбуждение
Сжимание мячика-антистресс	Проприоцептивная разгрузка
Медленное питьё воды через трубочку	Оральная стимуляция + дыхание
3 глубоких выдоха	Активация блуждающего нерва

Для повышения гипотонуса (активирующие переключения):

Что делать	Почему работает
Попрыгать на месте 1 минуту	Вестибулярная активация
Помассировать мочки ушей	Стимуляция нервных окончаний
Сделать 5 приседаний	Проприоцептивная активация
Пожевать жвачку или что-то хрустящее	Оральная стимуляция «будит» мозг
Постоять на одной ноге 30 секунд	Активация вестибулярного аппарата
Умыться холодной водой	Температурная стимуляция

Важно

Каждый ребёнок уникален.

Одному помогает одно, другому — другое.

Задача родителя — **наблюдать и экспериментировать**.



PROШКОЛА

Инструмент №2. Дневник активности

Зачем вести дневник?

Дети с СДВГ могут быть непредсказуемыми. Дневник помогает **увидеть закономерности** и перестать гадать: «он устал или просто вредничает?»

Что записывать	Зачем
Время дня	Когда пики и спады активности?
Что было до этого	Еда, сон, физическая нагрузка, школа
Сигналы тонуса (что вы видели)	Зевал? Бегал? Раздражался?
Что вы сделали	Какое сенсорное переключение применили
Что сработало / не сработало	Какая стратегия помогла



PROШКОЛА

Инструмент №2. Дневник активности

Пример заполнения

время	Ситуация	Сигналы	Что сделали	Результат
16:00	После школы	Раздражён, кидает вещи, громко говорит	Предложили побыть в тишине 10 мин, попить воды	Успокоился, смог начать уроки
10:00	Начало занятий	Зевает, не может начать, «зависает»	1 минута прыжков, умылся холодной водой	Сел за стол, начал писать

Дневник помогает:

- Выявить **индивидуальные пики и спады** работоспособности
- Понять, какие сенсорные переключения **работают именно для вашего ребёнка**
- Снизить тревогу — вы перестаёте гадать и начинаете **действовать на основе данных**

Пример «Сенсорной диеты» на день

Время	Сенсорное «блюдо»
Утро, перед школой	5 минут прыжков на батуте или бега
После первого урока	Сжать мячик-антистресс 10 раз
После школы	15 минут тишины / тяжёлое одеяло
Перед уроками	3 глубоких выдоха + умыться
Перерыв в уроках	Попрыгать на месте 1 минуту
Перед сном	Тёплая ванна / медленное раскачивание

Ключевое правило:

Сенсорная диета — это **не наказание и не обязанность**.

Это **поддержка**, которая встраивается в естественные паузы дня.

Как использовать гиперактивность во благо

Вместо того чтобы бороться с гиперактивностью — использовать её

Вместо:	Сделайте:
«Перестань бегать!»	«Давай сделаем 10 прыжков, а потом сядем»
«Сиди смирно!»	«Ты можешь стоять или качаться на стуле, пока делаешь уроки»
«Не отвлекайся!»	«Давай сделаем 3 минуты активной работы, потом 1 минуту движения»
«Прекрати крутиться!»	«Покрутись на стуле 10 раз, потом напиши первую строчку»

Почему это работает:

Движение при СДВГ — это **способ регуляции**.

Когда мы запрещаем движение, мы лишаем ребёнка инструмента, который помогает его мозгу функционировать.

Исследования показывают, что дети с СДВГ могут лучше концентрироваться, когда им разрешают двигаться.

Примеры «легализации» движения:

- Разрешить стоять во время устных ответов
- Использовать балансировочную подушку на стуле
- Позволять крутить в руках маленький предмет (ручку, мячик)
- Встраивать «активные паузы» в каждые 15 минут занятий
- Делать уроки не за столом, а на полу (лёжа на животе)

PROШКОЛА

Как это работает в разных ситуациях

1. После школы (постшкольный коллапс)

Проблема	Решение
Ребёнок «взрывается» после школы	Сенсорная перегрузка за день. Нужна **сенсорная разгрузка**: 15–20 минут тишины, тяжёлое одеяло, без вопросов и требований
Не может начать уроки	Сначала **активация**: 3 минуты прыжков или приседаний, потом микро-шаг

Как это работает в разных ситуациях

2. Во время уроков

Проблема	Решение
«Зависает», не может начать	Активирующее переключение (попрыгать, умыться) + таймер на 3 минуты
Постоянно отвлекается, крутится	Разрешить движение + сенсорная пауза каждые 10–15 минут
Становится раздражительным	Признак перегрузки — нужна **успокаивающая пауза** (тишина, тяжёлое одеяло)

PROШКОЛА

Как это работает в разных ситуациях

3. Утром перед школой

Проблема	Решение
С трудом просыпается, вялый	Активирующее переключение с утра: прыжки, умывание холодной водой, энергичная музыка
Сразу «заводится», хаотичен	Успокаивающее переключение: медленное питьё воды, глубокие выдохи, спокойный голос

PROШКОЛА

Как это работает в разных ситуациях

4. На дополнительных занятиях

Проблема	Решение
Не может усидеть, отвлекает других	Поговорить с тренером/педагогом о потребности в движении. Ввести сенсорные паузы
Быстро устаёт, «отключается»	Снизить интенсивность, ввести более частые перерывы

PROШКОЛА

Что делать нельзя и почему

❌	**Почему**
Требовать, чтобы ребёнок «сидел смирно»	Движение — это регуляция. Запрет ухудшает состояние
Наказывать за гиперактивность	Усиливает стресс и перегрузку
Игнорировать сигналы усталости	Приводит к срывам и истерикам
Давать «успокоительное» без консультации врача	Может навредить
Ожидать, что ребёнок сам скажет «я устал»	Дети с СДВГ часто **не чувствуют** усталость до критической точки

Домашнее задание

1. **Задание 1. Дневник активности**
   В течение недели заполняйте дневник активности (шаблон в рабочей тетради). Отмечайте время, сигналы тонуса, что вы сделали и что сработало.
2. **Задание 2. Сенсорные переключения**
   Выберите 3 сенсорных переключения (из списка) и попробуйте их в разных ситуациях. Запишите, какое помогло лучше всего.
3. **Задание 3. Наблюдение**
   В течение дня замечайте, когда ребёнок в гипертонусе, а когда в гипотонусе. Просто наблюдайте, не пытаясь сразу «исправить».
4. **Задание 4. «Легализация» движения**
   Один раз разрешите ребёнку делать уроки стоя или с движением. Запишите, изменилась ли продуктивность