**У ребенка СДВГ: как родителям успокоиться?**

Синдром дефицита внимания и гиперактивности у ребенка — источник постоянного стресса для всей семьи. И все-таки необходимо приложить усилия, чтобы создать спокойную атмосферу в доме. Почему так важен покой и как его обеспечить — советы эксперта.

ЧЕТЫРЕ ШАГА К УМИРОТВОРЕНИЮ

Растить сына или дочь с СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности) очень непросто. У каждого из членов семьи находятся поводы для расстройства. Ребенок может пасть духом при необходимости выполнять очередное домашнее задание, которое кажется ему утомительным и скучным. Он может испытывать тревогу от множества мыслей, скачущих в голове подобно шарикам для пинг-понга. Он чувствует отчаяние из-за того, что ему так трудно сосредоточиться. Ну, а родители могут выходить из себя буквально от всего — начиная с бесконечных утренних сборов в школу и заканчивая игнорированием любых правил. Рассчитывая взбодрить и подтолкнуть ребенка, вы начинаете давить на него, но от этого становится только хуже. Фрустрация нарастает, ребенок и родители испытывают сильнейшее перенапряжение.

Специалист по проблемам дефицита внимания Синди Голдрич объясняет: «Стресс и перенапряжение способны «отключить» или ослабить функции префронтальной коры головного мозга — области, которая отвечает за управление мыслительной активностью, за способность планировать, ставить цели, управлять временем. Более того, у детей с СДВГ, вероятно, уже есть задержка до 30% в развитии этих навыков». И чем большее напряжение и давление со стороны взрослых эти дети на себе ощущают, тем меньше способны концентрироваться, управлять своим вниманием и эмоциями. Возможно, они и хотели бы работать быстрее, но нарушение в работе мозга этому препятствует. Именно поэтому так важно создать в семье спокойную атмосферу: без нее ребенок не сможет ни учиться, ни решать свои проблемы. Синди Голдрич предлагает родителям четыре задачи, решение которых позволит создать этот умиротворенный настрой — как самим себе, так и детям.

**1. ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СЕБЯ**

Взрослым необходимо сначала разобраться с саморегуляцией и самоконтролем. Известно много стратегий, которые позволяют успокоиться. Кому-то помогает сделать несколько глубоких, медленных вдохов и выдохов, кому-то — сосчитать в уме до десяти (медленно!). Можно попробовать понизить тембр голоса и говорить тише. «Обращаясь к ребенку с бархатными, мягкими интонациями, довольно трудно оставаться резким и выплескивать сильные эмоции, — уточняет Синди Голдрич. — Вежливо объясните сыну или дочери, что вам сейчас необходима пауза, чтобы взять себя в руки. Ребенок должен понимать, что дело не в желании избежать контакта с ним — просто вы хотите помочь ему наилучшим образом. Не забывайте: взрослые всегда в ответе за собственные реакции. И это наша задача — найти такие «успокоительные» стратегии, которые действительно работают».

**2.  ВОСПИТЫВАЙТЕ ИМЕННО ЭТОГО РЕБЕНКА**

Не следует ждать от вашего ребенка точного соответствия некой среднестатистической норме. Расстаньтесь со своими предположениями относительно того, что и когда ваш ребенок должен делать. Возможно, вашему сыну или дочери нужно больше времени, чем сверстникам, чтобы раскрыть свой истинный потенциал. Умерив свои ожидания, вы сможете более адекватно реагировать на его поведение.

**3.  ДОНОСИТЕ СВОИ ЧУВСТВА, НЕ ОСУЖДАЯ И НЕ КРИТИКУЯ**

Будьте внимательны к тем словам, которые вы используете, чтобы призвать к порядку или сделать замечание. Старайтесь всегда оставаться доброжелательным и чутким. Разумеется, это не просто. Но хочется напомнить еще раз: если вам нужно, чтобы в доме воцарился покой, надо начинать с себя. Продолжайте работать над своим поведением, учитесь справляться с тревогой и стрессом.

**4. УЧИТЕ ДЕТЕЙ СОХРАНЯТЬ СПОКОЙСТВИЕ**

Начните с того, что расскажите ребенку коротко и просто, как работает его мозг. Это поможет ему понять, что он способен распоряжаться своими действиями. Например, вы можете объяснить ему, что зона, отвечающая за его исполнительные навыки, расположена в передней части мозга, ее можно назвать «думающий мозг». Эта область помогает ребенку начать работу, сосредоточиться, запоминать, планировать и организовывать, управлять своими эмоциями. Синди Голдрич советует сказать ребенку примерно следующее:

*«Ты являешься исполнительным директором своего мозга. Представь, что каждая его отдельная часть — это менеджер, который трудится в твоей команде. Твоя задача — тренировать каждую зону мозга так, чтобы она работала наилучшим образом. А если кто-то из твоих менеджеров сопротивляется, я подскажу, как с этим справиться. Глубоко внутри височных долей мозга расположена амигдала — она управляет твоими эмоциями. Когда ты чувствуешь перенапряжение или тревогу, «эмоциональный мозг» берет верх над «думающим мозгом» и мешает ему нормально работать. Поэтому учиться и решать разные другие задачи тебе становится трудно».*

ЧТО ЕЩЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ ДЛЯ РЕБЕНКА И ДЛЯ СЕБЯ

**Обсудите с ребенком самые разные стратегии успокоения**:

* можно попробовать вести дневник и описывать там свои мысли и чувства;
* можно держать под рукой любимую вещь — игрушку, подушку или плед, — с которой связаны очень теплые переживания и присутствие которой способно утешить;
* можно полистать журналы, уединиться на время в своей комнате.

Учите его осознавать свои чувства и называть их: «Я чувствую сейчас тревогу», «Мне грустно»…

**Помогайте сыну (дочери) распознавать те мысли, физические ощущения и ситуации, которые сигнализируют о том, что он начинает нервничать.** Можно даже придумать свой пароль, кодовое слово(например: выхухоль), которое вы будете произносить где-то в общественном месте, заметив, что ребенок заводится или чувствует перевозбуждение. Заранее продумайте, что поможет ему выйти из этой ситуации. Скажите ему что-нибудь ободряющее, предложите его обнять. Как пишет Синди Голдрич, «решение проблемы порой бывает вторичным по отношению к сопереживанию, которое ему требуется в данный момент».

**Соберите «комплект спокойствия»**. И держите его в любом месте, где он может понадобиться ребенку, — от комнаты до машины. Соберите этот комплект вместе с сыном (дочерью): он может включать в себя наклейки, мелки, мыльные пузыри, пластилин, мелкие игрушки, блокнот для раскрашивания и какую-то игру.

Создание спокойствия в доме и в собственной душе — это разумная и очень ценная стратегия. Но, кроме того, родителям детей с дефицитом внимания необходимо:

* искать научную информацию о том, как СДВГ на самом деле влияет на поведение;
* постоянно укреплять связь с ребенком;
* создавать и поддерживать связи ребенка с окружающими, учить его сотрудничеству;
* оставаться последовательными в своих поступках и решениях.

Подробнее читайте об этом в книге С. Голдрич «8 ключей к воспитанию ребенка с СДВГ»