



Scattered to
Focused: Smart
Strategies to
Improve Your
Child's Executive
Functioning
Skills
Zac Grisham

От рассеянности к вниманию

Умные стратегии развития функциональных
способностей вашего ребенка

Зак Гришем

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг

Smart Reading

**Ключевые идеи книги: От
рассеянности к вниманию.
Умные стратегии развития
функциональных способностей
вашего ребенка. Зак Гришем**

«Смарт Ридинг»

2021

Smart Reading

Ключевые идеи книги: От рассеянности к вниманию. Умные стратегии развития функциональных способностей вашего ребенка. Зак Гришем / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2021 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг)

Это саммари – сокращенная версия книги «От рассеянности к вниманию. Умные стратегии развития функциональных способностей вашего ребенка» Зака Гришема. Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. Растить ребенка с СДВГ – тяжелый, но благодарный труд. Ведь в большинстве случаев сознательное развитие такого ребенка позволяет ему полностью избавиться от эмоциональных взрывов, проблем с вниманием и памятью. Книга Зака Гришема – это простой и понятный учебник по преодолению основных проблем у детей с СДВГ с 4 лет и старше. Ее саммари будет полезно прочитать всем родителям, которые хотят помочь своим детям стать более компетентными, стабильными и успешными.

Содержание

Доктор с диагнозом	6
Дети с СДВГ: чем они отличаются?	7
Решение конкретных проблем детей и подростков с СДВГ	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Ключевые идеи книги: От рассеянности к вниманию. Умные стратегии развития функциональных способностей вашего ребенка. Зак Гришем

Оригинальное название:

Scattered to Focused: Smart Strategies to Improve Your Child's Executive Functioning Skills

Автор:

Zac Grisham

www.smartreading.ru

Доктор с диагнозом

Работая с детьми и подростками, страдающими синдромом дефицита внимания и гиперактивности, Зак Гришем словно заглядывает в собственное прошлое. Он сам живет с диагнозом СДВГ и понимает, каково это – будучи с виду совершенно здоровым, испытывать проблемы с базовыми навыками: фокусировкой, памятью, эмоциональной стабильностью и умением ориентироваться в социальных ситуациях.

Люди старой закалки склонны отрицать саму проблему СДВГ. Им кажется, что повышенная требовательность, жесткость и непреклонность в воспитании автоматически сделают ребенка «нормальным». Но Зак Гришем уверен: дети с СДВГ имеют свои темпы физиологического развития, поэтому строгость здесь не поможет. А вот терпеливое, настойчивое, осознанное и очень бережное воспитание творит с такими детьми настоящие чудеса. 40–50 % детей, которым ставят диагноз СДВГ, во взрослом возрасте становятся совершенно обычными людьми с нормальными способностями. Зак и сам стал таким.

Растить ребенка с синдромом дефицита внимания и гиперактивности еще сложнее, чем обычное дитя. Исследования доказывают, что *именно родители играют ключевую роль в преодолении трудностей, связанных с СДВГ.*

Если родитель хорошо понимает особенности этого диагноза, он может постепенно, шаг за шагом, помочь своему ребенку с СДВГ научиться контролировать поведение, больше запоминать, планировать время и вести себя адекватно ситуации. Чтобы вам было легче идти по этому пути, концентрируйтесь не на ожидании конкретных результатов, а на том, чему вы можете научить своего ребенка.

Эта добрая и практичная книга содержит конкретные советы по исправлению основных поведенческих проблем у детей с СДВГ. В каждом разделе саммари вы найдете приемы, которые лучше использовать во взаимодействии с детьми младшего (4–7 лет) и среднего (до 15 лет) возраста, а также советы для адаптации ребенка к условиям школы, с которыми будет полезно ознакомиться педагогам.

Любовь и терпение помогут вам вырастить своего особенного ребенка максимально подготовленным к взрослой жизни. И даже если иногда на этом пути опускаются руки, это нормально. Просто отдохните, не коря себя, а потом снова принимайтесь за дело!

Дети с СДВГ: чем они отличаются?

Дети, которым ставят диагноз «синдром дефицита внимания и гиперактивности», отличаются от своих сверстников в темпах освоения таких поведенческих навыков, как:

- ▶ управление эмоциями;
- ▶ концентрация внимания;
- ▶ запоминание новой информации;
- ▶ планирование и умение придерживаться распорядка;
- ▶ адекватная оценка социальной ситуации;
- ▶ эффективное решение проблем.

У детей с СДВГ формирование этих навыков занимает в среднем на 30 % больше времени, потому что передние доли префронтальной коры мозга у них созревают медленнее. В норме формирование неокортекса в основном завершается к 20-летнему возрасту. У детей с диагнозом СДВГ этот процесс длится до 23–25 лет.

Из-за особенностей поведения дети с СДВГ часто не соответствуют ожиданиям окружающих и поэтому испытывают сильное эмоциональное напряжение. Такие дети склонны замыкаться в себе, считать себя неправильными и нелюбимыми, принижать свои достоинства, а иногда – проявлять враждебность к окружению.

При этом дети с СДВГ настолько же умны и талантливы, как их «обычные» сверстники. Но *расстройства поведения создают драматический разрыв между уровнем одаренности ребенка и способностью эту одаренность реализовать.*

Призывание родителей и учителей – постепенно и последовательно помогать ребенку с СДВГ освоить все нужные навыки, чтобы он мог нормально взаимодействовать с социумом, чувствовать себя полноценным членом общества и раскрыть свой интеллектуальный, творческий, человеческий потенциал.

Взрослым, которые находятся рядом с ребенком с СДВГ, особенно важно верить в его способности и не доверять расхожим мифам.

Мифы и реальность СДВГ

Миф	Реальность
Дети с СДВГ не умеют концентрироваться	Они могут прекрасно концентрироваться на одних предметах и совершенно упускать из виду другие
СДВГ влияет только на академическую успеваемость	СДВГ влияет на все аспекты жизни без исключения
Детям с СДВГ необходимы жесткие рамки и четкие требования	Детям с СДВГ необходимы дружественная среда, гибкость и креативный подход в воспитании
СДВГ лечится только медикаментозно	Наилучший результат дают хорошая диагностика вместе с психологическим просвещением родителей и учителей, поведенческая терапия в сочетании с необходимыми медикаментами
Лекарства от СДВГ повышают риск наркотической зависимости	Не существует исследований, устанавливающих связь между медикаментами от СДВГ и зависимостями
СДВГ не является серьезным диагнозом	По статистике, дети с СДВГ имеют вдвое больше шансов умереть еще до окончания школы
Люди с СДВГ прекрасно справляются с мультизадачностью	Это правда лишь отчасти (читайте далее)
Родители без диагноза СДВГ лучше могут помочь своим детям с таким диагнозом	Изначально здоровому человеку непросто научить ребенка с СДВГ делать то, что ему самому дано от рождения
Детей с СДВГ нужно постоянно поощрять	Лучшее поощрение для ребенка с СДВГ — его уверенность в том, что он умеет управлять собой и своей жизнью
Дети с СДВГ самовлюбленные и самоуверенные	У детей с СДВГ ослаблен эмоциональный интеллект, и самооценка у них колеблется от самовлюбленности до самоуничтожения

СДВГ и родительство

Автор выделяет три стиля родительства:

- ▶ Авторитарный: жесткие требования, отсутствие позитивной обратной связи.
- ▶ Мягкий: отсутствие конкретных требований к ребенку, концентрация на эмоциях и комфорте.
- ▶ Авторитетный: сочетание разумных требований с позитивной эмоциональной обратной связью.

Авторитетный стиль родительства максимально благоприятен для того, чтобы справиться с симптомами СДВГ у ребенка. Этот стиль помогает снизить тревожность и агрессию, повысить эмоциональную устойчивость и выработать необходимые полезные навыки.

Родителям детей с СДВГ особенно важно следить за собственной эмоциональной устойчивостью, избегать импульсивности и жесткости. В этом могут помочь как работа с терапевтом, медитация, йога и освоение техник управления стрессом, так и периодические встречи с партнером, которого вы специально выберете для обсуждения таких задач.

Обсудите свои слабости с ребенком. Для него будет огромным облегчением узнать, что и у его родителя – такого сильного и умного – есть свои недостатки, которые вовсе не делают его плохим и бесполезным человеком. Подумайте, как вы можете расти и развиваться вместе.

Зак Гришем советует родителям детей с СДВГ избегать навешивания ярлыков. Нужно все время помнить, что каждый ребенок уникален и имеет право развиваться в своем темпе. Не фиксируйте внимание на некоем нормативном результате – это только усиливает стресс. Вместо этого *сосредоточьтесь на пути, по которому вы идете вместе со своим ребенком, и отмечайте каждый признак прогресса.*

Изучая методики, которые помогут вашему ребенку с СДВГ развить те или иные важные навыки, присмотритесь к себе. Возможно, какие-то советы помогут и вам стать более спокойным, упорядоченным и сконцентрированным.

Нужно верить в успех, даже когда ваш ребенок забыл в школе рюкзак... в сотый раз. Просто помните: его мозг растет. Ему просто нужно немного больше времени и помощи.

Начинайте каждый день с напоминания: ваша цель – не решить все проблемы вашего ребенка сегодня раз и навсегда, а помочь ему стать здоровым и счастливым взрослым в будущем. Такая смена фокуса поможет идти к заветной цели без надрыва и сэкономит вам много сил.

Решение конкретных проблем детей и подростков с СДВГ

В этом большом разделе будут даны конкретные советы по работе с отдельными признаками СДВГ дома и в школе.

Мотивация

Отсутствие мотивации к развитию у детей с СДВГ – самая частая жалоба родителей.

Попытки заменить внутреннюю мотивацию внешней дают плохие результаты: ребенок совершенно теряет интерес к собственному прогрессу и начинает «работать за конфетку». Вырастить внутреннюю мотивацию – значит избавиться от необходимости постоянно напоминать, награждать и наказывать ребенка, пытаясь добиться от него движения к цели.

Прежде всего стоит уяснить, что *слабая мотивация у детей с СДВГ обусловлена их физиологическими особенностями*. Им сложно сосредоточиться, запомнить то, что говорит учитель, поэтому они склонны быстро расстраиваться и сдаваться, называть себя тупыми и ленивыми. Чем чаще повторяется это нежелательное поведение, тем прочнее оно закрепляется в нейронной сети головного мозга. Чтобы прервать порочный круг, необходимо развивать конкретные навыки, которые помогут ребенку добиваться успеха. Начать лучше с коротких, на 10–15 минут, бесед:

► Обсудите с ребенком, почему внутренняя мотивация – более надежный и честный инструмент, чем ожидание наказания или награды.

► Расспросите ребенка, что может мотивировать его лично, без вмешательства со стороны.

Задавайте вопросы, которые требуют не односложных (да/нет), а развернутых ответов. Ищите в них информацию, которую ребенок может не сообщать напрямую: о том, чего он больше всего боится, с какими трудностями сталкивается.

Если ребенок говорит: «Ненавижу в школе сто раз делать одно и то же» – скорее всего, у него есть проблемы с концентрацией внимания. Если он говорит: «Мне кажется, в этом классе у меня ничего хорошего не получится» – это сигнал о низкой самооценке и т. д.

Укреплению мотивации также помогают поддерживающие формулы, которыми родитель откликается на усилия ребенка.

Когда ребенок приносит рисунок, вы не просто говорите: «Молодец!», а подробно рассказываете, как ценно то, что ребенок проявил усидчивость, работая над рисунком, какие удачные цвета подобрал, как интересно построил композицию.

При каждом удобном случае **подчеркивайте, как важно, что ребенок проявляет качества, которые пригодятся ему в дальнейшей жизни**: умение концентрироваться, планировать, запоминать. Это будет закреплять у ребенка понимание, какие именно навыки он должен вырабатывать в себе в первую очередь.

Пожалуй, самая сложная задача при развитии мотивации – это дать ребенку простор для эксперимента. **Не делайте за ребенка то, что он способен сделать сам**. Дайте ему возможность действовать самостоятельно, ошибаться и делать выводы. Помогайте анализировать

причины неудач. Постоянно напоминайте, что вы уверены в способности ребенка справиться с трудностями. В особенно трудных ситуациях помогайте – но оставляйте за ребенком достаточно инициативы и свободы, чтобы не подрывать его уверенность и веру в собственные силы.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.