

Денис Кунский

СДВГ с нуля

Практическая система
для детей, подростков
и всей семьи



Денис Кунский

СДВГ с нуля

<https://litres.ru/74508612>

SelfPub; 2026

Аннотация

«СДВГ с нуля» — практическая система поддержки ребёнка, подростка и всей семьи. В основе книги — синтез международных исследований и профессиональных рекомендаций с понятными объяснениями и ссылками на источники.

Вы узнаете, как помогать ребёнку начинать дела, замечать время, справляться с эмоциями и становиться самостоятельнее. Сон и гаджеты, уроки и оценки, дружба и буллинг, отношения со школой — разобраны через конкретные ситуации и посильные шаги.

Отдельное внимание — взрослому: как замечать перегрузку, говорить спокойнее, восстанавливать контакт после срыва и распределять ответственность.

Внутри — 50 игр и практик, 29 историй для совместного чтения, примеры фраз и семейных договорённостей. Читайте последовательно или открывайте нужную тему по ситуации.

Для родителей, близких и педагогов. Книга не заменяет диагностику, лечение и индивидуальную помощь специалиста.

Содержание

Как пользоваться электронной книгой	4
Понять	9
До диагноза	27
Диагноз. Что теперь?	41
Как рассказать ребёнку	53
Как слышать ребёнка	65
Родители	76
Вся семья	93
Повседневная жизнь	102
Конец ознакомительного фрагмента.	107

Денис Кунский

СДВГ с нуля

Как пользоваться электронной книгой

Практическая система для детей, подростков, всей семьи и педагогов

Электронное издание · 2026

Размер шрифта, межстрочный интервал и цвет фона можно настроить в читалке. Оглавление открывается в её меню или по ссылке «К оглавлению» в тексте.

В электронной книге нет постоянных номеров страниц. Нажимайте на название главы, истории или практики: ссылка ведёт к нужному разделу при любом размере шрифта.

Цифры в квадратных скобках ведут к исследованиям и профессиональным рекомендациям — доказательной базе книги. Ссылки «В книге» возвращают к местам цитирования. В конце каждой главы есть переход к оглавлению, а после практик — возвраты к разделам, где они упоминаются.

Книга не заменяет диагностику, лечение и индивидуальную помощь специалиста.

Для игр и практик не нужны дополнительные покупки: ис-

пользуйте инструкции из книги и обычный лист бумаги.

© Кунский Д. А., 2026

[Открыть оглавление](#)

О книге

«СДВГ с нуля» — практическая система для детей, подростков, всей семьи и педагогов.

Это не мнение одного-единственного специалиста, а тщательно отобранный синтез современных международных знаний, рекомендаций и практических подходов. Все использованные источники приведены в конце книги.

Истории, диалоги, игры и практики созданы специально для этой книги и помогают переводить сложные идеи в понятные действия дома и в школе.

Перед тем как начать

Не нужно сначала во всём разобраться. Начните с вопроса, который важен вашей семье сейчас: утро, школа, разговор с подростком, сон или конфликты.

Наша философия проста: видеть в ребёнке человека, а не набор трудностей; поддерживать семью; сохранять уважение даже там, где нужны твёрдые границы. Не нужно менять всё сразу — начните с того, что важно сейчас.

Книга не заменяет диагностику, лечение или профессиональную помощь.

Для педагогов, воспитателей, тренеров и преподавателей — отдельное практическое руководство.

Пришли с конкретной проблемой?

Откройте «Навигатор по ситуациям».

Начинаем...

К оглавлению

СДВГ — несколько слов для начала

СДВГ расшифровывается как «синдром дефицита внимания и гиперактивности». Это расстройство нейроразвития: оно связано с тем, как развивается и работает мозг, и может затруднять управление вниманием, активностью и импульсами [1].

Проявления бывают разными. Один ребёнок заметно торопится и постоянно двигается; у другого на первый план выходят отвлечённость, забывчивость и трудности с выполнением инструкции. Выраженная гиперактивность есть не у всех [1].

С похожими вопросами живут многие семьи

В международном систематическом обзоре 2023 года, объединившем 61 исследование, распространённость СДВГ оценили в 7,6% среди детей 3–12 лет и в 5,6% среди подростков 12–18 лет [\[2\]](#).

Это оценки одного обзора, а не точная перепись всех детей мира. Результаты зависят от возраста участников и способов диагностики; их нельзя автоматически переносить на отдельную страну, школу или класс.

При этом отдельный признак ещё не означает СДВГ. Похожие трудности возможны, например, при недосыпе, тревоге и трудностях обучения. Разобраться помогает оценка специалиста, а не один тест или совпадение с описанием в книге [\[3\]](#).

В следующих частях мы будем говорить не только о названии, но и о повседневной жизни: что происходит с ребёнком, какая поддержка ему нужна и что может облегчить жизнь всей семьи.

Источники к этой странице: международный обзор Salari и соавт.; материалы CDC.

Дальше — в вашем темпе

Основной читатель книги — родитель или другой близкий взрослый. Для детей и подростков есть истории и упражнения. Практики — это короткие задания с пошаговым описанием в части 17 «Игры, практики и упражнения». Найдите там указанное название и выберите вместе подходящее задание: выполнять всё подряд и проверять «правильность» ответов не нужно.

[Для педагогов, воспитателей, тренеров и преподавателей есть отдельное практическое руководство.](#)

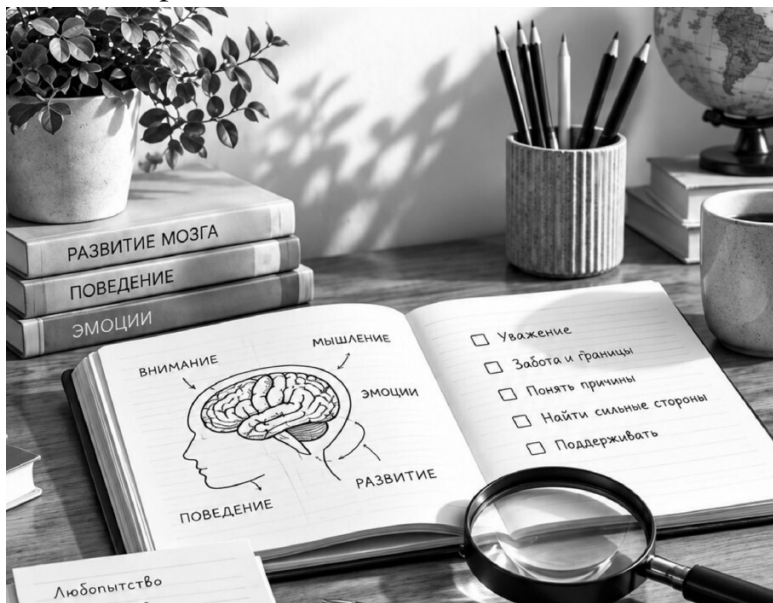
Не пугайтесь цифр в квадратных скобках: за ними — исследования и профессиональные рекомендации, на которые опирается книга, её доказательная база. Вы можете читать дальше, не отвлекаясь на ссылки, а при желании проверить источник или узнать больше — найти его по номеру в разделе «Источники и рекомендации» в конце книги. Один источник сохраняет свой номер при повторных упоминаниях.

[К оглавлению](#)

Понять

ЧАСТЬ 1

Как увидеть СДВГ глубже и понять, что на самом деле происходит с ребёнком



[К оглавлению](#)

«Он же знает, что нужно делать. Почему просто не делает?»

Что происходит между «я знаю» и «я сделал»

ГЛАВА 1 · ПОНЯТЬ

Вы попросили убрать вещи. Ребёнок ответил «сейчас» — и через десять минут уже занят другим. Самая лёгкая интерпретация: «он меня игнорирует». Но иногда между знанием правила и выполнением оказывается целая цепочка навыков.

Фраза «положи учебники в рюкзак» кажется одним действием. Внутри неё есть: услышать просьбу, переключиться, удержать её в памяти, начать, не отвлечься по пути, закончить и понять, что задача выполнена.

Если одно из звеньев не срабатывает, взрослый видит только итог: «опять не сделал». Поэтому вместо оценки личности полезнее понять, на каком шаге возникла трудность.

Как понять, где возникла трудность

Сначала упростите проверку. Дайте одну короткую просьбу и убедитесь, что ребёнок её услышал. Если он может повторить первый шаг, но долго не начинает, вероятная точка помощи — старт действия или переключение. Если начина-

ет и быстро теряется по пути, полезнее поддержать память и уменьшить число шагов. Если же ребёнок прямо отказывается или спорит с самим правилом, это уже другой разговор — о границе, договорённости и причине отказа.

Такой разбор не ставит диагноз и не снимает ответственность. Он помогает выбрать более точный ответ вместо одинакового усиления контроля во всех ситуациях.

Это не значит, что СДВГ объясняет всё. Ребёнок может не услышать, не понять, устать, быть расстроенным, спорить с правилами или сознательно отказаться. СДВГ — не универсальное оправдание.

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО

Знать, что нужно сделать, и суметь сделать это вовремя — не одно и то же.

ЧТО ДЕЛАТЬ

- Сформулируйте одну короткую просьбу.
- Попросите ребёнка повторить первый шаг своими словами.
- Если просьба снова потерялась, выясните: не услышал, забыл, не начал или отвлёкся?

ЧТО МОЖНО СКАЗАТЬ

«Похоже, моя просьба потерялась. Давай вернёмся: что было первым шагом?»

[Цифровой лист «На каком шаге возникает трудность?»](#).
[Навигатор](#).

[К оглавлению](#)

**«Если он может часами заниматься любимым
— значит, с вниманием всё нормально?»**

ГЛАВА 2 · ПОНЯТЬ

Ребёнок не может десять минут заниматься математикой, но часами строит, рисует или играет. Это часто выглядит как выборочное «хочу — могу».

Любимая деятельность и обязательное задание предъявляют разные требования. Интерес, быстрый результат и свобода выбора сами поддерживают участие. В скучном задании нужно самостоятельно удерживать цель, ждать результата и возвращать внимание после отвлечения.

Команда «сосредоточься» слишком абстрактна. Гораздо понятнее: «только первый пример», «прочитай первое условие», «закрой остальные задания листом».

Важно замечать не только трудные эпизоды. Иногда луч-

ший вопрос — «когда получилось, что было иначе?» Условия успешного дня могут подсказать работающий инструмент.

Маленький эксперимент вместо спора «хочет — не хочет»

Возьмите одно короткое обязательное задание и в разные дни меняйте только одно условие: уменьшите видимый объём, уберите лишние предметы со стола, добавьте короткий таймер, разрешите движение между шагами или сделайте результат видимым сразу. Сравнивайте не «старался / не старался», а сколько времени понадобилось, чтобы начать, сколько раз ребёнок отвлёкся и удалось ли закончить выбранный кусочек.

Если изменение условий заметно помогает, это полезная информация о среде и способе организации задачи. Она ценнее, чем спор о силе воли.

[Менее заметные проявления трудностей.](#)

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО

Проблема не в том, что ребёнок никогда не может сосредоточиться, а в том, насколько надёжно он может управлять вниманием тогда, когда это требуется.

ЧТО ДЕЛАТЬ

- Уменьшите видимый объём задачи.
- Меняйте по одному условию: шум, размер задания, пауза, время старта.
- Записывайте не только неудачи, но и удачные условия.

ЧТО МОЖНО СКАЗАТЬ

«Сейчас не вся математика. Только первый шаг».

[Цифровой лист «Когда получилось — страница успехов».](#)
[Навигатор.](#)

[К оглавлению](#)

На что можно опереться

Когда вокруг ребёнка постоянно обсуждают ошибки, легко перестать замечать, что ему интересно и что у него получается. Начните с наблюдения: в каком занятии он охотнее включается, какой способ объяснения понимает, что помогает продолжать после первой трудности.

Сильной стороной может оказаться конкретная вещь: он хорошо придумывает сюжет, замечает детали в рисунке, умеет поддержать приятеля, любит собирать модели. Не нужно

приписывать всем людям с СДВГ одинаковые таланты или требовать найти «плюс» в каждой трудности. Интересы и способности узнают у самого человека.

Попробуйте связать интерес с небольшой задачей. Любит истории — сначала устно придумать сюжет, затем записать три предложения по плану. Любит двигаться — обсудить допустимую смену позы и короткую двигательную паузу. Увлечён конструированием — проверить, помогает ли схема увидеть последовательность работы. Это варианты для пробы, а не универсальные рецепты.

Увлечение не отменяет опор. Занятие может нравиться, но человеку всё ещё нужна помощь, чтобы начать, остановиться или закончить. Не превращайте сильную сторону в обязанность всегда показывать высокий результат. Полезный вопрос после пробы: «Что получилось и что помогло?»

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО

Замечаем конкретные способности и создаём условия, в которых ими можно пользоваться.

ЧТО МОЖНО СКАЗАТЬ

«Я вижу, что тебе нравится придумывать. Давай подумаем, что поможет довести одну идею до конца».

О реакции на хорошие и плохие оценки: «Оценка пришла домой».

К оглавлению

Девочки с СДВГ — когда трудности мало заметны

К ГЛАВАМ 2, 7 И 16

«В классе она тихая, значит, всё хорошо». Такая фраза описывает удобство для окружающих, но не обязательно самочувствие ребёнка. NHS отмечает, что у девочек СДВГ может распознаваться реже: менее заметную невнимательность легче пропустить. При этом тихим может быть ребёнок любого пола, а у девочки может быть выраженная гиперактивность.

Спросите не только про оценки

Сколько сил занимает обычное задание? Получается ли начать без постоянной помощи? Остаётся ли время на отдых? Что происходит после школы? Хорошая отметка не отвечает на все эти вопросы, но и усталость сама по себе не доказывает СДВГ.

Соберите конкретные примеры. Вместо «она рассеянная»: «трижды вернулась за вещами, хотя список лежал у

двери». Отдельно запишите, когда получилось и что отличалось. Не ищите скрытый диагноз в каждой особенности характера.

Не объясняйте всё одним словом

С тревогой, перегрузкой, трудностями обучения и СДВГ разбираются со специалистом. Не нужно решать дома, какая причина «настоящая». Если подросток говорит, что ему тяжело, сначала уточните: «Что отнимает больше всего сил? Какую помощь ты готова попробовать?»

Эта страница — не «тест на СДВГ у девочек». Важны история развития, устойчивость трудностей, влияние на жизнь и оценка специалиста.

[Вернуться: внимание.](#)

[Диагностика.](#)

[Разговор с подростком.](#)

[Сопутствующие трудности.](#)

Основание: NHS, ADHD in children and young people [4].

Вопросы и примеры разработаны для этой книги.

[История: «Все думали, что мне легко».](#)

Упражнение «[Что осталось за кадром](#)» — часть 17.

[Прочитать по теме: «У Лёвы было сразу семь мыслей».](#)

[К оглавлению](#)

«Он сначала делает, а потом думает»

ГЛАВА 3 · ПОНЯТЬ

Перебивает, хватает, выбегает, толкает — а через минуту искренне жалеет. На вопрос «Ты же понимал, что так нельзя?» ребёнок может искренне ответить: «Да, понимал». Но вспомнил правило уже после действия.

Импульсивность относится к типичным проявлениям СДВГ: труднее ждать, сопротивляться мгновенному побуждению и ставить паузу между ощущением и действием [5].

Ребёнку мало абстрактного «думай сначала». Нужна короткая внешняя последовательность, которую можно многократно отрепетировать.

После ошибки сначала обеспечиваем безопасность, затем исправляем последствия и только потом обучаем. Длинная лекция в разгар конфликта редко создаёт нужную паузу на будущее.

Паузу нужно тренировать до сложной ситуации

Выберите один короткий семейный сигнал — например, «стоп» или жест ладонью — и заранее договоритесь, что после него ребёнок делает одно безопасное действие: останавливает руки, отходит на шаг, кладёт предмет или смотрит на

взрослого. Репетируйте это в спокойное время на простых игровых ситуациях. Тогда в момент возбуждения ребёнку не приходится вспоминать длинную инструкцию с нуля.

После эпизода обсуждайте не только «что было неправильно», но и где паузу можно было поставить на несколько секунд раньше. Даже маленькое увеличение этой паузы — уже навык, который можно укреплять.

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО

Цель — увеличить расстояние между импульсом и действием хотя бы на несколько секунд.

ЧТО ДЕЛАТЬ

- Выберите один сигнал СТОП.
- Отрепетируйте его в спокойное время.
- После эпизода ищите точку, где пауза могла быть поставлена раньше.

ЧТО МОЖНО СКАЗАТЬ

«Сначала остановимся. Потом разберём, что произошло и что теперь нужно исправить».

ВАЖНО

В ситуациях с дорогой, водой, высотой, огнём и животными безопасность важнее эксперимента «пусть сам научится».

[Цифровой лист «СТОП». Навигатор.](#)

[Прочитать по теме: «Бублик и пауза длиной в один выдох».](#)

Основание: CDC, Symptoms of ADHD [5] (обновлено 01.06.2026; проверено экспертами 30.07.2026).

Упражнения (часть 17): «[СТОП-КАДР](#)», «[Светофор](#)».

[Прочитать вместе: «Слова, которые выпрыгивали раньше очереди».](#)

[К оглавлению](#)

«Почему такая маленькая проблема вызывает такую большую реакцию?»

ГЛАВА 4 · ПОНЯТЬ

Сломался карандаш, проиграл в игре, нужно выключить планшет — и реакция кажется взрослому несоразмерной. Фраза «это же мелочь» редко помогает человеку, для которого переживание сейчас не мелкое.

Признать чувство — не значит разрешить любое действие. Можно одновременно сказать: «я вижу, как ты зол» и

«бить нельзя».

На пике возбуждения уменьшаем количество слов и требований. Объяснение и анализ возвращаем после восстановления.

Наша цель — научить ребёнка замечать ранние признаки: когда тело напряглось, когда хочется кричать, когда уже трудно слушать.

Когда нужно сначала успокоить тело

В момент сильного возбуждения длинные объяснения могут не работать. Один из простых вариантов — несколько спокойных дыхательных циклов: мягкий вдох носом на счёт 1–2–3 и такой же спокойный выдох. Дышать нужно комфортно, без соревнования, задержек и попытки набрать как можно больше воздуха.

Это не способ «выключить эмоцию» и не лечение СДВГ. Задача скромнее: дать телу короткую паузу, после которой иногда становится легче выбрать следующее действие.

Если дыхание раздражает или ребёнок не хочет прикосновений, не настаивайте. Уменьшите шум, оставьте безопасное пространство и предложите: «Мне побыть рядом или чуть отойти?» Не оставляйте без присмотра там, где он нужен. Позже обсудите, какая поддержка была удобнее.

Упражнение «[Три спокойных дыхания](#)» — часть 17.

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО

Чувство разрешено. Не каждое действие разрешено.

ЧТО ДЕЛАТЬ

- Назовите чувство без обвинения.
- Сохраните короткую границу безопасности.
- После успокоения разберите, что могло помочь на одну минуту раньше.

ЧТО МОЖНО СКАЗАТЬ

«Я вижу, что ты очень разозлился. Злиться можно. Ударить нельзя».

[Цифровой лист «Мой термометр напряжения 1–5». Навигатор.](#)

[Прочитать по теме: «Когда в голове слишком громко, а сердцу хочется тишины».](#)

Упражнения (часть 17): [«Термометр напряжения»](#), [«Пять вещей вокруг»](#).

[К оглавлению](#)

«Я же только что тебе сказал»

ГЛАВА 5 · ПОНЯТЬ

Если важная информация постоянно забывается, память ребёнка не должна быть единственным местом её хранения.

Повторять «запомни наконец» может быть менее эффективно, чем вынести напоминание наружу. Чек-лист, место у двери, доска, таймер и постоянная последовательность становятся частью системы.

Внешняя опора не является признанием беспомощности. Взрослые тоже используют календарь, навигатор и список покупок.

Цель — не пожизненно напоминать ребёнку. Правильное движение: взрослый напоминает → учит пользоваться системой → система напоминает → ребёнок использует её сам.

Одна вещь — одно место — один сигнал

Внешняя память работает лучше, когда она предсказуема. Не создавайте сразу пять списков и три приложения. Выберите одну регулярно забываемую вещь и привяжите её к месту, где действие действительно происходит: список у двери, контейнер для ключей, карточка внутри рюкзака, вечерняя

проверка рядом с зарядкой телефона.

Переход к самостоятельности тоже делайте постепенно: сначала взрослый вместе с ребёнком смотрит на систему, затем только спрашивает «где это проверить?», а позже ребёнок обращается к ней без подсказки. Цель — передать ребёнку инструмент, а не заменить его память родительской.

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО

Память ребёнка не должна быть единственным хранилищем важного.

ЧТО ДЕЛАТЬ

- Выберите одну регулярно забываемую вещь.
- Привяжите её к постоянному месту или визуальному сигналу.
- Учите ребёнка проверять систему, а не ждать родительского напоминания.

[Цифровой лист «Дневник памяти». Навигатор.](#)

Упражнения (часть 17): «[Внешняя память](#)», «[Рюкзак завтра](#)».

[Прочитать вместе: «День, когда портфель сам ничего не собрал».](#)

[К оглавлению](#)

«Пять минут» ребёнка и «пять минут» взрослого

ГЛАВА 6 · ПОНЯТЬ

«Через пять минут выходим». Взрослому кажется, что он предупредил. Для ребёнка время всё ещё может оставаться абстрактным, а главная трудность — не начать новое действие, а закончить текущее.

Таймер, визуальная шкала и повторяющиеся переходы делают время видимее. Но таймер не должен превращаться в угрозу, которая заранее вызывает тревогу. Полезно сравнивать ожидание с реальностью: «сколько, как тебе кажется, займёт?» и «сколько заняло?» Без насмешки и соревнования. Переход облегчается, если заранее известно, какой кусочек текущей деятельности можно закончить перед переключением.

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО

Время нужно не только называть — его нужно делать наблюдаемым.

ЧТО ДЕЛАТЬ

- Предупреждайте о переходе заранее.

- Договоритесь, что именно ребёнок завершает перед остановкой.
- Сравнивайте предполагаемое и реальное время.

ЧТО МОЖНО СКАЗАТЬ

«У тебя пять минут. Заканчивай этот шаг, потом переходим к ужину».

[Цифровой лист «Думаю / реально». Навигатор.](#)

Упражнения (часть 17): [«Угадай время»](#), [«Пять минут без часов»](#).

[История «Пять минут, которые были совсем не пять минут».](#)

[К оглавлению](#)

До диагноза

ЧАСТЬ 2

Как наблюдать спокойно, готовиться к разговору со специалистом и не превращать дом в лабораторию



[К оглавлению](#)

«Это точно СДВГ?»

Не ставим диагноз по одному признаку — собираем картину

ГЛАВА 7 · ДО ДИАГНОЗА

Забывчивость, беспокойство и трудности внимания сами по себе ещё не означают СДВГ. Диагностика — это процесс, а не один тест [\[3\]](#).

Симптомы, похожие на СДВГ, могут встречаться при проблемах сна, тревоге, депрессии, некоторых трудностях обучения и других состояниях [\[3\]](#).

Специалисту важно понять не только наличие отдельных признаков, но и их устойчивость, начало в детстве, влияние на жизнь и проявления в разных средах.

Домашнее наблюдение полезно не для того, чтобы самим поставить диагноз, а чтобы принести специалисту конкретные факты.

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО

Задача родителя до приёма — не доказать СДВГ, а хорошо описать, что именно происходит.

[Дошкольный возраст](#); [СДВГ у девочек](#); [Сопутствующие трудности](#).

ЧТО ДЕЛАТЬ

- Записывайте конкретные эпизоды 1–2 недели.
- Отдельно отмечайте сон, школу, конфликты и успешные дни.
- Соберите мнение второго взрослого или учителя, если это возможно.

ВАЖНО

Если ребёнок говорит о самоповреждении, насилии, серьёзной угрозе безопасности или состояние резко ухудшается, не ждите планового наблюдения — обращайтесь за срочной профессиональной помощью.

Цифровой лист «Дневник родителя: 14 дней наблюдения». [Навигатор](#).

К диагностике без догадок: упражнение «[Одна трудность — точное описание](#)» — часть 17.

Основание: CDC, Diagnosing ADHD [3]; Symptoms of ADHD [5] (проверено экспертами CDC 30.07.2026).

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО

Диагноз отвечает не на вопрос «похож ли ребёнок

на описание в интернете», а на вопрос: есть ли устойчивый паттерн симптомов, который проявляется в разных ситуациях и реально мешает жизни ребёнка.

Один неудачный месяц в школе, период недосыпа или сильный семейный стресс не должны автоматически превращаться в диагноз. В качественной оценке специалист собирает картину из нескольких источников и проверяет альтернативные объяснения.

Для детей особенно важна информация из разных сред. Ребёнок может вести себя дома и в классе очень по-разному: это не обязательно означает, что кто-то «ошибается». Разные требования, структура, интерес и нагрузка могут менять проявления.

Что обычно входит в оценку

- разговор с родителями и самим ребёнком в соответствии с возрастом;
- история развития и начало трудностей;
- информация о поведении дома, в школе и в других значимых ситуациях;
- оценка того, насколько трудности мешают обучению, отношениям, безопасности и повседневной жизни;
- проверка сопутствующих или похожих состояний — например, проблем сна, тревоги, депрессивных симптомов и трудностей обучения;

- при необходимости — стандартизированные опросники как часть оценки, а не как единственный «тест на СДВГ».

НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО СДВГ

Если ребёнок внезапно стал невнимательным, резко изменился, плохо спит, переживает травлю, боится школы или его состояние заметно отличается от обычного — не ищите только подтверждение СДВГ.

Основание: CDC, Diagnosing ADHD [3] (проверено экспертами CDC 30.07.2026); NICE NG87, раздел Diagnosis [6].

[К оглавлению](#)

Не всё объясняется СДВГ

К ГЛАВАМ 7, 12 И 30

Другое состояние может напоминать СДВГ или встречаться вместе с ним. CDC обращает внимание, в частности, на тревогу, депрессию, трудности обучения, тики и аутизм. Это не список ожидаемых диагнозов для вашего ребёнка, а причина не прекращать поиск объяснения после первой оценки.

Внимания больше, а читать всё ещё трудно

Например, ребёнок уже садится за работу, но по-прежнему с большим трудом читает слова или записывает ответ. Дополнительный таймер не обязательно решит эту задачу. Обсудите со школой и специалистом именно чтение, письмо или счёт, а не только усидчивость.

Возьмите несколько обычных работ и опишите процесс: что ребёнок сделал сам, где просил помощь, что объяснил устно. Не устраивайте домашний экзамен и не сравнивайте скорость с братьями, сёстрами или одноклассниками.

Что сообщить врачу

Отметьте изменения сна, настроения, аппетита и повседневного поведения. Расскажите о страхе школы, боли, повторяющихся движениях или звуках, если это беспокоит ребёнка. Описание наблюдаемого полезнее самостоятельно подобранного диагноза.

Резкое ухудшение нельзя автоматически списывать на СДВГ. При непосредственной опасности, травме или угрозе самоповреждения сначала нужна срочная помощь, а не двухнедельное наблюдение.

Вернуться: [оценка специалиста](#); [домашнее задание](#); [кри-](#)

[ЗИСНАЯ ПОМОЩЬ.](#)

Основание: CDC, Other Concerns and Conditions with ADHD [7]. Ситуация с учебной работой — авторский пример.

Упражнение «[Одна трудность — точное описание](#)» — часть 17.

[К оглавлению](#)

Если ребёнок ещё дошкольник

К ГЛАВАМ 7–9

Подвижность, короткое внимание и трудность ожидания у маленького ребёнка сами по себе не означают СДВГ. Важно учитывать возраст, сон, развитие и обстановку, а не прикладывать школьные требования к дошкольнику.

До оценки специалиста

Выберите один повторяющийся эпизод, например выход из дома. Запишите просьбу взрослого и момент, когда понадобилась помощь. Узнайте, как похожая ситуация проходит в детском саду. Это наблюдение, а не домашний тест на диагноз.

Помощь начинается с взрослых

Для детей младше шести лет CDC рекомендует в первую очередь поведенческую помощь с обучением родителей. Специалист помогает взрослым освоить ясные инструкции, поддержку нужного действия и последовательную обратную связь. Это не означает, что родители виноваты.

Дома можно начать с короткой просьбы и совместного первого шага: «Сначала берём ботинки. Я помогу найти второй». Картинка полезна, только если ребёнок понимает, что она обозначает. Большой список требований не становится сильнее от красивого оформления.

Не переносите на дошкольника схемы лечения старших детей. Медицинские решения обсуждаются с врачом. При утрате освоенных навыков или резком изменении состояния не откладывайте обращение ради заполнения дневника.

Вернуться: [диагностика](#); [подготовка к визиту](#).

Основание: NHS, ADHD in children and young people [4]; CDC, Behavior Therapy First for Young Children with ADHD [8].

История: «[Автобус ждёт на полке](#)»; упражнение «[Одно действие рядом](#)» — часть 17.

[К оглавлению](#)

«Как наблюдать, не превращая дом в лабораторию»

ГЛАВА 8 · ДО ДИАГНОЗА

Родительский дневник легко превратить в список обвинений: «опять плохо себя вёл». Для специалиста и для семьи гораздо полезнее описание ситуации.

Хорошая запись отвечает на вопросы: что происходило до события, что именно сделал ребёнок, что сделал взрослый и чем всё закончилось.

Старайтесь фиксировать и хорошие эпизоды. Если ребёнок вдруг спокойно собрался утром, важно понять, что этому помогло.

Не нужно записывать каждую минуту. Достаточно нескольких повторяющихся ситуаций, которые действительно мешают семье или школе.

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО

Факт полезнее оценки.

ЧТО ДЕЛАТЬ

- Пишите «встал из-за стола 6 раз за 15 минут», а не

«невыносимый».

- Отмечайте контекст: голод, сон, шум, изменение расписания.

- Раз в неделю просматривайте записи, а не анализируйте каждый эпизод немедленно.

Цифровой лист «Разбор одного эпизода: до → событие → реакции → результат». [Навигатор](#).

Для одного конкретного эпизода: упражнение «[Одна трудность — точное описание](#)» — часть 17.

Период наблюдения

Для одной-двух повторяющихся ситуаций можно выбрать короткий период наблюдения, например 7–14 дней. Иногда это помогает заметить повторения. Это не срок диагностики и не причина откладывать необходимую помощь.

НАБЛЮДАЕМ ПОВЕДЕНИЕ, НЕ ЛИЧНОСТЬ

«Не начал домашнее задание 25 минут после просьбы» полезнее, чем «ленился весь вечер». «Трижды перебил во время десятиминутного разговора» полезнее, чем «совсем не умеет слушать».

Что записывать

- что происходило непосредственно перед трудностью;
- что именно сделал ребёнок — наблюдаемо и без ярлыков;
- как отреагировал взрослый;
- чем закончилась ситуация;
- что в похожей ситуации в другой день сработало лучше.

Отмечайте и то, что получилось: дневник не должен превращаться в перечень трудностей. «Дневник родителя: 14 дней наблюдения» помогает увидеть повторяющиеся ситуации. Для подробной записи выберите «Разбор одного эпизода: до → событие → реакции → результат».

Цифровой лист «Дневник родителя: 14 дней наблюдения». [Навигатор](#).

[К оглавлению](#)

«Завтра мы идём к специалисту»

ГЛАВА 9 · ДО ДИАГНОЗА

Для ребёнка страшнее всего неизвестность. Для родителя — чувство, что нужно «правильно всё рассказать» и ничего не забыть.

Ребёнку полезно заранее знать, куда вы идёте, что взрос-

лый будет разговаривать и задавать вопросы, что это не экзамен и не наказание.

Не обещайте: «тебе точно ничего не будут делать» — вы не всегда знаете формат визита. Лучше обещать то, что зависит от вас: «я буду рядом и объясню, что знаю».

Родителю стоит взять список основных трудностей, историю развития, информацию о сне, школе, здоровье и лекарствах и свои вопросы.

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО

Готовим ребёнка к неизвестному без запугивания и без ложных обещаний.

ЧТО ДЕЛАТЬ

- Расскажите о визите заранее и простыми словами, с учётом возраста ребёнка.
- Запишите главные вопросы специалисту.
- Возьмите записи учителей и родителей, если они есть.

ЧТО МОЖНО СКАЗАТЬ

«Мы идём к человеку, который помогает разбираться, почему некоторые вещи даются легко, а некоторые очень

трудно. Это не экзамен. Тебе не нужно ничего изображать или отвечать „правильно“. Я буду рядом».

Цифровые листы «Подготовка к специалисту»; «10 вопросов специалисту». [Навигатор](#).

Родителю: что взять с собой

- 3–5 главных трудностей с конкретными примерами;
- когда вы впервые начали их замечать;
- что происходит дома и что сообщает школа;
- сон, питание, физическая активность и значимые изменения в жизни;
- предыдущие оценки, обследования, лекарства и реакции на них, если были;
- что уже пробовали и что хотя бы немного помогало;
- ваши главные вопросы — лучше записать заранее.

Вопросы, которые полезно задать

- Какие гипотезы вы рассматриваете кроме СДВГ?
- Какая дополнительная информация нужна от школы или семьи?
- Какую проблему мы считаем первой по важности?
- По каким признакам поймём, что выбранный подход помогает?

- Когда и как пересматриваем план?
- Какие признаки требуют обратиться раньше назначенного срока?

Не стремитесь доказать специалисту диагноз. Ваша задача — принести максимально точную картину ребёнка.

[К оглавлению](#)

Диагноз. Что теперь?

ЧАСТЬ 3

Как пройти первые шаги после диагноза и собрать рабочую систему поддержки



[К оглавлению](#)

Первые 24 часа

Не менять всю жизнь за один вечер

ГЛАВА 10 · ДИАГНОЗ. ЧТО ТЕПЕРЬ?

Диагноз может принести одновременно облегчение, страх, злость, сомнение и чувство вины. Это нормальная смесь реакций на новую информацию.

Не обязательно сразу почувствовать облегчение или согласие с новой реальностью. Можно любить ребёнка и одновременно бояться, злиться, жалеть о несбывшихся ожиданиях. Помогать можно уже сейчас, даже если чувствам нужно больше времени.

[О принятии диагноза и поддержке себя: часть 6, «Мне тоже нужно время».](#)

Не нужно в первый вечер переписывать все семейные правила, искать десять специалистов и покупать пять курсов.

Если вы получили рекомендации по лечению, обсуждайте риски, пользу и альтернативы с квалифицированным врачом; книга не заменяет индивидуальное решение.

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО

После диагноза сначала создаём ясность, а не максимальную активность.

Что сделать в первый день

1. Запишите формулировки специалиста так, как они были сказаны, и выберите одного взрослого, который будет собирать информацию и вопросы семьи.
2. Запишите назначения и вопросы, которые остались непонятными.
3. Решите, что и когда вы скажете ребёнку, учитывая его возраст.
4. Не сообщайте диагноз всем родственникам и школе автоматически. Сначала определите цель и объём раскрытия информации.
5. Выберите одну ближайшую задачу: например, сон, утро, школьный конфликт или подготовку к следующей встрече.

Если диагноз вызывает сильное недоверие, допустимо получить второе профессиональное мнение. Это не соревнование специалистов, а способ принять информированное решение.

[Цифровой лист «Первые 24 часа». Навигатор.](#)

[К оглавлению](#)

Первые 90 дней

ГЛАВА 11 · ДИАГНОЗ. ЧТО ТЕПЕРЬ?

Легко попытаться исправить всё сразу: сон, школу, питание, оценки, комнату, отношения и поведение.

Гораздо устойчивее выбрать одну-две проблемы, которые сильнее всего влияют на безопасность, обучение или отношения, и работать с ними по очереди.

Подход к СДВГ обычно многокомпонентный: поведенческие стратегии, работа с родителями, школьная поддержка и, когда показано, медикаментозное лечение [9].

Изменения полезно оценивать не по одному удачному или плохому дню, а по тенденции.

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО

Одна работающая система лучше десяти начатых.

ЧТО ДЕЛАТЬ

- Выберите две приоритетные трудности.
- Определите, кто из взрослых делает что.
- Назначьте дату пересмотра семейных договорённостей — например, через 3–4 недели.

Цифровой лист «Первые 90 дней». Навигатор.

Основание: CDC, Treatment of ADHD [9]; Parent Training in Behavior Management [10]; ADHD in the Classroom [11] (2026).

Далее — пример семейного плана, а не медицинский график. Сроки наблюдения и связи с врачом согласуйте отдельно; при ухудшении не ждите окончания этих этапов.

Первые 2 недели — понять карту трудностей

Не оценивайте ребёнка по среднему впечатлению «всё плохо». Выберите 2–3 ситуации с самым большим влиянием: безопасность, школа, отношения, сон или семейные конфликты.

Недели 3–6 — один домашний и один школьный эксперимент

Например: дома — визуальный утренний план; в школе — короткая инструкция и проверка первого шага. Изменяйте мало параметров одновременно, иначе невозможно понять, что помогло.

Недели 7–12 — пересмотр

Соберите данные: стало ли меньше конфликтов, быстрее ли начинается задача, как чувствует себя ребёнок, что сообщает школа. Сохраните работающие инструменты и замените неработающие.

ПРОГРЕСС — ЭТО НЕ ИДЕАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Хорошая цель звучит как «стал начинать сборы после одного напоминания 4 раза из 5», а не «больше никогда не спорит».

[К оглавлению](#)

Кто входит в команду помощи

ГЛАВА 12 · ДИАГНОЗ. ЧТО ТЕПЕРЬ?

Родителю легко потеряться между психологом, психиатром, педиатром, неврологом, школьным психологом и учителем. Роли зависят от страны и системы помощи, но принцип один: никто не должен автоматически отвечать за всё.

Медицинская диагностика и лекарства требуют квалифи-

цированного медицинского специалиста. Психологическая и поведенческая работа имеет свои задачи. Школа отвечает за образовательную среду и поддержку в пределах своих полномочий.

Родитель не обязан становиться передатчиком противоречивых рекомендаций. Полезно просить специалистов формулировать цели конкретно: что меняем, как и по какому признаку оцениваем результат.

Если два специалиста предлагают разные подходы, не выбирайте только по уверенности, с которой они говорят. Спросите об основаниях, рисках и ожидаемом эффекте.

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО

Команда — это не количество специалистов, а согласованные цели.

ЧТО ДЕЛАТЬ

- Запишите роль каждого человека.
- Для каждой рекомендации уточняйте цель и критерий результата.
- Храните краткую историю изменений в одном месте.

[Цифровой лист «Карта команды ребёнка». Навигатор.](#)

Как проходит обучение родителей

Специалист помогает освоить понятные инструкции, положительное подкрепление и последовательные правила. Родитель пробует навыки дома, затем вместе со специалистом разбирает результат и трудности [\[10\]](#). До начала спросите, для какого возраста программа, как устроена обратная связь и какая нагрузка между встречами. Если задания пока непосильны, обсудите, с чего начать и что упростить.

Если специалист предлагает медикаментозное лечение

Книга не назначает и не отменяет лекарства. Решение о медикаментозном лечении принимает квалифицированный медицинский специалист вместе с семьёй, с учётом возраста, выраженности трудностей, сопутствующих состояний, пользы и возможных нежелательных эффектов.

Для детей школьного возраста и подростков медикаментозное лечение может быть одним из компонентов помощи наряду с поведенческой работой и поддержкой школы. В обсуждении важно услышать самого ребёнка [\[6\]](#).

Полезно прийти к врачу не с вопросом «это хорошее или плохое лекарство?», а с короткой картой наблюдения: что

мешает ребёнку сильнее всего, как он спит, ест, учится, общается, что уже пробовали и какой результат семья хочет увидеть.

Что спросить врача: какая цель лечения; через какой срок оцениваем эффект; что отслеживать дома и в школе; какие нежелательные эффекты требуют связи с врачом; как будет проходить наблюдение; что делать, если пользы нет или ребёнку некомфортно.

Спросите ребёнка: «Что тебе хочется облегчить? Чего ты опасаться?» Позже возвращайтесь к его опыту: «Что стало легче, а что мешает?» Если он отказывается от лечения, выясните причину и обсудите её с врачом: это может быть страх, неудобство или неприятное самочувствие. Не сводите разговор к послушанию.

Не меняйте дозу и не прекращайте назначенное лечение по совету книги, форума или знакомых. Если ребёнок принимает препарат, наблюдения о сне, аппетите, самочувствии и функционировании полезны.

Основание: CDC Clinical Care of ADHD in Children [\[12\]](#) (2026); AAP Clinical Practice Guideline [\[13\]](#) — лечение подбирается с мониторингом пользы и переносимости, предпочтения семьи и подростка учитываются.

Одна семья — один план

Если каждый взрослый даёт ребёнку отдельную систему,

семья быстро получает пять несовместимых советов. Полезно вести короткий общий лист: цель, кто за что отвечает, что пробуем и когда пересматриваем.

ВОПРОС К ЛЮБОМУ СПЕЦИАЛИСТУ

«Какую конкретную проблему мы пытаемся изменить, каким способом и по каким признакам поймём, что это работает?»

[Оценка обещаний помощи.](#)

[Если помощь пока не помогает.](#)

[К оглавлению](#)

Когда обещают слишком многое

К ГЛАВАМ 11 И 12

Уставшей семье особенно хочется ясного обещания: один курс, прибор или набор добавок решит всё. Прежде чем тратить силы и деньги, отделите понятную цель от рекламной уверенности.

Пять вопросов перед решением

1. Что хотят изменить: симптомы, сон, учебный навык или настроение?

2. Есть ли исследования у детей похожего возраста?
3. С чем сравнивали результат?
4. Каковы ограничения и риски?
5. По каким признакам вы решите остановиться или пересмотреть выбор?

Отзывы и фотографии «до и после» не заменяют проверку метода. Фраза «работает с причиной» тоже не объясняет, что будет делать специалист и как оценят пользу.

Питание и добавки — не универсальное решение

NICE не рекомендует добавки жирных кислот как лечение СДВГ у детей и подростков. Исключение искусственных красителей и добавок из питания также не рекомендуют как общее лечение для всех. Возможную связь конкретной пищи с самочувствием обсуждают с врачом; при необходимости подключают диетолога.

Не отменяйте назначенное лечение ради обещаний из рекламы. Сначала обсудите новый подход с врачом, особенно если он требует приёма веществ, ограничений питания или изменения лекарств. Эта книга тоже не обещает лечение упражнениями и историями.

[Обсуждение лечения.](#)

[Наблюдение за результатом.](#)

[Дополнительные бланки не являются медицинской услу-](#)

[гой. Как пользоваться указателем материалов.](#)

Основание медицинской оговорки: NICE NG87 [\[6\]](#), раздел 1.6. Вопросы для оценки предложения разработаны редакцией.

[К оглавлению](#)

Как рассказать ребёнку

ЧАСТЬ 4

Как говорить о СДВГ честно, бережно и в соответствии с возрастом



[К оглавлению](#)

«Нужно ли вообще говорить?»

Диагноз без ярлыка, стыда и романтизации

ГЛАВА 13 · КАК РАССКАЗАТЬ РЕБЁНКУ

Если ребёнок уже видит, что взрослые обсуждают его поведение, посещают специалистов и вводят новые правила, молчание не обязательно защищает его. Оно может оставить место для собственного объяснения: «со мной что-то очень плохое».

Разговор лучше строить вокруг наблюдаемых трудностей и помощи, а не вокруг «дефекта».

Не нужно превращать СДВГ в универсальную суперсилу. У ребёнка есть сильные стороны, но диагноз сам по себе не гарантирует творчество, интеллект или особые способности.

Так же вредно использовать диагноз как ярлык: «ты такой, потому что у тебя СДВГ». Человек больше любого диагноза.

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО

Мы объясняем ребёнку не «что с ним не так», а «почему некоторые вещи труднее и какие инструменты помогают».

ЧТО МОЖНО СКАЗАТЬ

«У твоего мозга есть особенности, из-за которых некоторые вещи — ждать, переключаться, удерживать много шагов — могут быть труднее. Это не делает тебя плохим. Мы будем вместе искать, что помогает».

Цифровой лист «Что я хочу знать о СДВГ». [Навигатор](#).

ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ РАЗГОВОРА

Ребёнок должен выйти из разговора не с мыслью «со мной что-то не так», а с более понятной картой: «некоторые вещи моему мозгу даются труднее; у этого есть название; есть способы себе помогать».

Не превращайте сообщение диагноза в одно торжественное событие. Понимание будет меняться вместе с возрастом, поэтому разговор возвращается снова и снова.

Что важно не говорить

- «Теперь понятно, почему ты такой».
- «Ты ничего не можешь с собой сделать — у тебя СДВГ».
- «Зато все люди с СДВГ гении и очень творческие».
- «Никому не говори, это стыдно».

- «Это не проблема вообще» — если ребёнок ежедневно ощущает реальные трудности.

Нам нужна честная середина: трудности реальны, ребёнок не сводится к ним, а помощь и ответственность могут существовать одновременно.

Возраст в этих главах подсказывает язык разговора о СДВГ; у историй и практик свои возрастные пометки. Ниже подобраны подходящие варианты. Достаточно выбрать один: читать и выполнять всё подряд не нужно.

[К оглавлению](#)

Возраст 5–7 лет

ГЛАВА 14 · КАК РАССКАЗАТЬ РЕБЁНКУ

В младшем возрасте ребёнку не нужна лекция о диагностических критериях. Ему важнее понятная связь между его опытом и поддержкой.

Используйте короткие примеры из жизни: «иногда твоему телу трудно остановиться», «иногда мысль убегает быстрее, чем ты успеваешь закончить».

Не обсуждайте диагноз при ребёнке так, будто его нет в комнате.

Лучше несколько коротких разговоров, чем один «официальный разговор на всю жизнь».

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО

Маленькому ребёнку — маленькие кусочки информации.

ЧТО МОЖНО СКАЗАТЬ

«Мы узнали, почему тебе иногда трудно ждать и помнить несколько дел сразу. Теперь мы можем подобрать помощников — картинки, таймер и короткие шаги».

ПРИМЕР РАЗГОВОРА

«Ты замечал, что иногда твоему телу трудно остановиться, а мысль может убежать от задания? Мы нашли для этого название — СДВГ. Это не значит, что ты плохой. Мы будем вместе искать вещи, которые помогают».

После двух-трёх предложений остановитесь. Ребёнку не обязательно в этот же день задавать вопросы. Он может вернуться к теме через неделю в совершенно неожиданной ситуации.

Используйте конкретные образы осторожно. «Моторчик» или «быстрые мысли» могут помочь объяснить состояние, но не должны становиться ярлыком, которым взрослые объ-

ясняют каждую ошибку.

КАК ПРОВЕРИТЬ, ЧТО РЕБЁНОК УСЛЫШАЛ НЕ ЯРЛЫК, А ОБЪЯСНЕНИЕ

После короткого разговора можно спросить: «Как ты понял, что мы сейчас узнали?» Ответ ребёнка важнее идеальной формулировки взрослого. Если он говорит «значит, я плохой», «я ничего не могу» или «теперь можно всё», спокойно поправьте смысл: трудности реальны, помощь нужна, но диагноз не описывает человека целиком и не отменяет правил безопасности.

Если ребёнок не хочет обсуждать тему дальше, не настаивайте. Оставьте возможность вернуться к ней позже и отвечайте на вопросы по мере их появления.

Прочитать вместе: в 5–6 лет — «[Автобус ждёт на полке](#)»; в 7 лет — «[День, когда портфель сам ничего не собрал](#)»

Упражнения (часть 17): в 5–6 лет — «[Одно действие рядом](#)»; в 7 лет — «[Рюкзак завтра](#)».

Цифровой лист «Моя инструкция обо мне». [Навигатор](#).

Цифровой лист «Что я хочу знать о СДВГ». [Навигатор](#).

[К оглавлению](#)

Возраст 8–10 лет

ГЛАВА 15 · КАК РАССКАЗАТЬ РЕБЁНКУ

В этом возрасте дети уже сравнивают себя с одноклассниками и могут замечать, что их чаще поправляют, пересяживают или вызывают к взрослым.

Нужно дать ребёнку язык, которым можно описывать трудность без самообвинения: «мне трудно начать», «я перегружен», «я не понял всю инструкцию».

Полезно обсуждать, кому ребёнок хочет рассказывать о диагнозе. Он не обязан делать СДВГ своей публичной идентичностью.

Учите просить конкретную помощь: повторить первый шаг, дать короткую паузу, помочь записать задание.

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО

Самопонимание должно постепенно превращаться в самозащиту и просьбу о помощи.

Дайте ребёнку язык просьбы о помощи

- «Повтори, пожалуйста, только первый шаг».
- «Мне трудно начать. Помоги выбрать, с чего начать».

- «Мне нужно две минуты, чтобы успокоиться».
- «Я понял не всё задание».
- «Можно я запишу это, чтобы не забыть?»

ПРИВАТНОСТЬ ТОЖЕ СТАНОВИТСЯ ЧАСТЬЮ РАЗГОВОРА

В 8–10 лет ребёнок уже может участвовать в решении, кому и зачем сообщать о диагнозе. Полезно заранее объяснять: что вы собираетесь рассказать учителю, какую помощь хотите получить и какие сведения семье не нужно распространять шире необходимого.

Дайте ребёнку нейтральную фразу на случай вопросов сверстников. Он может сказать: «Мне так удобнее учиться», «Я пользуюсь таймером, чтобы не забывать» или просто «Я не хочу это обсуждать». Раскрывать диагноз одноклассникам ради объяснения каждой поддержки не обязательно.

СИЛЬНАЯ СТОРОНА — НЕ КОМПЕНСАЦИЯ

Не нужно после каждого разговора о трудности срочно добавлять «зато ты очень творческий». Сначала ребёнку важно почувствовать, что его реальная проблема услышана.

История: в 8–9 лет — «Слова, которые выпрыгивали раньше очереди»; в 10 лет — «У Лёвы было сразу семь мыслей»

Упражнение «[Что сработало?](#)» — часть 17.

Цифровой лист «Моя инструкция обо мне». [Навигатор](#).

Цифровой лист «Мне трудно / мне помогает / я могу попросить». [Навигатор](#).

[К оглавлению](#)

11–13 лет и подростки

ГЛАВА 16 · КАК РАССКАЗАТЬ РЕБЁНКУ

Чем старше ребёнок, тем важнее уважать его участие в решениях. Подросток может злиться на диагноз, отрицать его или бояться, что его будут считать «не таким».

Не используйте диагноз в споре: «это твой СДВГ опять говорит». Так медицинская информация быстро становится инструментом давления.

Разговор о лечении, школьной поддержке и раскрытии диагноза должен учитывать мнение подростка, насколько это возможно и безопасно.

Важно обсуждать не только ограничения, но и ответственность: инструменты помогают, однако подросток постепенно берёт больше управления на себя.

[Подросток: свобода и безопасность](#).

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО

С возрастом помощь должна становиться всё менее «управлением ребёнком» и всё больше совместным управлением системой.

ЧТО МОЖНО СКАЗАТЬ

«Я не хочу решать всё за тебя. Давай определим, что тебе действительно мешает и какую помощь ты готов попробовать».

Когда подросток говорит: «Я тупой», «я ленивый», «у меня ничего не получится»

СВЯЗЬ С СДВГ

Самообесценивание не является диагностическим симптомом СДВГ. Но годы повторяющихся забываний, опозданий, замечаний, конфликтов и сравнений могут превращать отдельную трудность в вывод о себе: «я ленивый», «я тупой», «со мной что-то не так». Поэтому здесь мы работаем не с общей «самооценкой вообще», а с тем, как опыт жизни с труд-

ностями СДВГ может стать ярлыком личности.

Не спешите отвечать: «Нет, ты умный». Подросток может услышать не поддержку, а спор с тем, что он сейчас чувствует. Сначала признайте переживание, а затем помогите сделать фразу конкретнее.

«Я тупой» → «Сегодня я не понял тему». «Я ленивый» → «Я уже час не могу начать». «У меня ничего не получится» → «Я пока не вижу первого шага». Когда ярлык превращается в описание ситуации, появляется место для действия.

Полезный вопрос: «Что именно сейчас было самым трудным?» После ответа ищем только один следующий шаг, а не доказательства того, что ребёнок «на самом деле талантливый».

Если фразы переходят в «я не хочу жить», «лучше бы меня не было», разговоры о самоповреждении или появляется непосредственная опасность — это уже не упражнение на самооценку. Переходите к [главе 20 «Когда рассказ серьёзный»](#) и срочно подключайте профессиональную помощь по ситуации.

История: в 11–12 лет — [«Все думали, что мне легко»](#); с 13 лет — [«Я не ленивый. Наверное»](#)

Упражнения (часть 17): в 11–12 лет — [«Что осталось за кадром»](#); с 13 лет — [«Фраза → факт → шаг»](#).

Собрать своё объяснение: [«Моя инструкция обо мне»](#).

Цифровой лист «Моя инструкция обо мне». [Навигатор](#).

Не обсуждайте подростка без подростка

Чем старше ребёнок, тем больше решений стоит принимать вместе: кому сообщать диагноз, какие школьные инструменты использовать, какие цели ставить на ближайший месяц.

У подростка может быть право на приватность в части разговора со специалистом в рамках правил конкретной системы помощи. Родителю полезно заранее уточнить границы конфиденциальности у специалиста, а не обещать то, чего он не может гарантировать.

ФРАЗА, КОТОРАЯ СОХРАНЯЕТ СОЮЗ

«Мы не будем использовать диагноз против тебя. Но будем вместе разбираться, какие инструменты помогают тебе становиться самостоятельнее».

[К оглавлению](#)

Как слышать ребёнка

ЧАСТЬ 5

Как замечать скрытые переживания и сохранять контакт



[К оглавлению](#)

После школы — почему он закрывается

Сначала связь. Потом информация. Потом решение.

ГЛАВА 17 · КАК СЛЫШАТЬ РЕБЁНКА

«Как дела?» — «Нормально». «Что было?» — «Ничего».

Чем сильнее родитель пытается узнать, тем короче ответы.

После школы ребёнок может быть уставшим, голодным, перегруженным впечатлениями или просто ещё не способным собрать день в слова.

Первый контакт не обязан быть разговором о школе. Иногда лучше вода, еда, движение, тишина или короткое «рад тебя видеть».

Нет универсальных 20 или 30 минут восстановления. Наблюдайте, что нужно именно вашему ребёнку.

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО

Сначала контакт. Потом информация. Потом решение.

ЧТО ДЕЛАТЬ

- Не встречайте ребёнка серией вопросов о школе.
- Дайте восстановиться.
- Задайте один конкретный вопрос и выдержите паузу.

ЧТО МОЖНО СКАЗАТЬ

«Ты сейчас хочешь поговорить или тебе сначала нужно немного побыть одному?»

Цифровой лист «Что мне сейчас нужно». [Навигатор](#).

Дом после школы не обязан сразу становиться местом отчёта. Если ребёнку помогает короткая пауза на еду, тишину, движение или одиночество, сделайте её обычной частью возвращения домой — до расспросов и решений.

КОГДА «НИЧЕГО» НУЖНО ВОСПРИНИМАТЬ КАК СИГНАЛ

Один короткий ответ после тяжёлого дня сам по себе ничего не доказывает. Но если закрытость появилась резко и держится, ребёнок регулярно боится следующего школьного дня, избегает конкретных людей, возвращается заметно подавленным или начинает отказываться от школы, не объясняйте всё только усталостью или СДВГ. Спокойно собирайте факты и проверяйте, нет ли конфликта, травли, перегрузки или другой причины.

Лучший момент для разговора — не обязательно сразу после прихода домой. Можно заранее договориться о более удобном времени: после еды, прогулки или вечером, когда

ребёнку легче собирать события дня в слова.

Упражнения (часть 17): «[Слушатель](#)», «[Без слова „почему“](#)».

Прочитать вместе: «[Сегодня было одно плохое](#)».

[К оглавлению](#)

Что спросить вместо «Как дела в школе?»

ГЛАВА 18 · КАК СЛЫШАТЬ РЕБЁНКА

Большой общий вопрос требует от ребёнка обработать несколько часов жизни и выбрать главное. Маленький конкретный вопрос часто открывает больше.

Попробуйте: «какой момент был самым приятным?», «кто тебя рассмешил?», «было что-то несправедливое?», «когда хотелось скорее домой?»

Один из сильных вопросов: «если бы можно было удалить один момент сегодняшнего дня — какой?»

Даже мягкие вопросы могут начать ощущаться как давление, если задавать их один за другим. Следующий вопрос должен рождаться из ответа ребёнка.

ГЛАВНОЕ. Не пытайтесь восстановить весь день. Откройте одну маленькую дверь и оставьте ребёнку право не входить в неё сейчас.

ЧТО ПОПРОБОВАТЬ

- Выберите один тип вопроса: про событие («что сегодня удивило?»), про человека («с кем было легче всего?») или про состояние («когда сильнее всего устал?»). После ответа выдержите паузу вместо следующего вопроса.

- Если ответ «не знаю» или «ничего» — примите его. Можно вернуться позже, например в машине, на прогулке или за ужином, когда разговор возникает сам.

ЧТО МОЖНО СКАЗАТЬ

«Мне не нужен полный отчёт. Если захочешь, расскажи один момент — хороший, странный или неприятный».

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО

Один хороший вопрос лучше анкеты из двадцати.

ЧТО МОЖНО СКАЗАТЬ

«Если бы можно было удалить один момент сегодняшнего дня — какой бы ты удалил?»

Цифровой лист «20 вопросов вместо „Как дела?“». [Нави-](#)

Слушатель или помощник?

ГЛАВА 19 · КАК СЛЫШАТЬ РЕБЁНКА

Ребёнок говорит: «со мной никто не играл». Родитель уже тянется к телефону, чтобы писать учителю. Но после нескольких таких реакций ребёнок может решить: лучше ничего не рассказывать.

Иногда ребёнку нужен не совет, а свидетель его переживания.

Можно прямо спросить, какую роль он хочет от взрослого сейчас: послушать или помочь придумать решение.

Если вы обещали просто слушать, не используйте услышанное потом как аргумент против ребёнка в другом конфликте.

ГЛАВНОЕ. Ребёнок охотнее рассказывает, когда понимает, что рассказ не запускает автоматически совет, поток вопросов или немедленное вмешательство взрослого.

Сначала уточните роль: «тебе сейчас нужно, чтобы я послушал, помог подумать или подключился сам?» Затем коротко перескажите услышанное своими словами — без оценки и поиска виноватого.

Если ситуация связана с угрозой безопасности, насилием, травлей или риском для жизни и здоровья, взрослому может

понадобиться действовать даже тогда, когда ребёнок просит только слушать. В таком случае не обещайте секретность, которую не сможете сохранить: объясните, что именно собираетесь сделать и зачем.

ЧТО МОЖНО СКАЗАТЬ

«Я сначала дослушаю. Потом мы вместе решим, нужен ли следующий шаг».

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО

Доверие растёт, когда ребёнок понимает, что его слова не автоматически запускают взрослую катастрофу.

ЧТО МОЖНО СКАЗАТЬ

«Ты хочешь, чтобы я сейчас просто послушал или чтобы мы вместе придумали, что делать?»

Цифровой лист «Слушатель / помощник». [Навигатор](#).

Прочитать по теме: [«Сегодня было одно плохое»](#); [«Сообщение, которое я не отправила»](#).

[К оглавлению](#)

Когда рассказ серьёзный

ГЛАВА 20 · КАК СЛЫШАТЬ РЕБЁНКА

Принцип «не торопиться решать» имеет границу. Если ребёнок сообщает о насилии, угрозах, серьёзном физическом нападении, сексуализированном воздействии, намерении причинить вред себе или другим — безопасность становится приоритетом.

Первая реакция всё равно важна: не обвинять, не заставлять доказывать и не начинать настойчиво расспрашивать в панике.

Зафиксируйте основные слова ребёнка максимально близко к его формулировкам и обратитесь за профессиональной/экстренной помощью в соответствии с ситуацией и страной.

Не обещайте абсолютную тайну, если ради безопасности придётся привлечь другого взрослого или специалиста.

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО

Спасибо, что рассказал → я услышал → сейчас моя задача помочь тебе быть в безопасности.

ЧТО МОЖНО СКАЗАТЬ

«Спасибо, что ты мне сказал. Я тебе верю в том, что тебе страшно/плохо. Сейчас я буду думать, как сделать безопаснее».

ВАЖНО

Если есть непосредственная угроза жизни или безопасности, обращайтесь в экстренные службы своей страны; книга не заменяет срочную помощь.

Если ребёнок говорит: «Я не хочу жить»

Фразы «лучше бы меня не было», «я хочу умереть», разговоры о самоповреждении или резкое прощание с близкими нельзя автоматически списывать на драматичность подростка. Это повод спокойно выяснить безопасность и подключить помощь.

Можно спросить прямо и без длинной лекции: «Ты сейчас думаешь о том, чтобы умереть или причинить себе вред?» Прямой вопрос о суицидальных мыслях не «вкладывает идею в голову»; он помогает понять, насколько срочно нужна помощь.

Если ребёнок говорит о текущем намерении, конкретном плане, доступе к опасным средствам или вы не уверены, что сможете обеспечить безопасность, не оставляйте его одного. Уберите доступ к потенциально опасным предметам/веществам настолько, насколько это можно сделать безопасно, и обращайтесь за экстренной профессиональной помощью.

В России при непосредственной угрозе жизни или здоровью звоните 112 (единный номер экстренных служб) или 103 (скорая медицинская помощь). Если вы читаете книгу за пределами России, используйте местные экстренные номера.

Если непосредственной угрозы нет, но ребёнку или родителю нужна срочная психологическая поддержка и разговор со специалистом, в России работает детский телефон доверия: 8 800 2000 122; короткий номер 124 — с мобильного. Эти номера не заменяют 112/103 при непосредственной опасности.

Не обещайте хранить такие мысли в тайне. Можно сказать: «Я не буду рассказывать всем. Но если тебе опасно, я привлеку тех взрослых, которые помогут сохранить тебя в безопасности».

Основание: NIMH Suicide FAQ [14] — прямой вопрос не увеличивает суицидальные мысли; при непосредственной опасности человека не оставляют одного. ASQ Toolkit [15] — инструмент для специалистов, не домашний тест. МЧС России — система 112 [16].

Когда ребёнок долго не рассказывал: история «[Почему я](#)

[не сказал тебе сразу»](#) · упражнение «[Слушатель](#)» — часть 17

[К оглавлению](#)

Родители

ЧАСТЬ 6

Как сохранять ресурс, когда непросто



[К оглавлению](#)

Мне тоже нужно время

Взрослый может понимать объяснение специалиста и всё

равно думать: «Почему нашей семье так трудно?» Принятие не требует полюбить трудности или отказаться от ожиданий в один день. Можно начать с вопроса: «Какая помощь нужна этому ребёнку сегодня?» Границы, обучение и собственные потребности взрослого при этом остаются важны.

Разделите три вещи: что известно, чего вы боитесь и что можно сделать сейчас. «Ему трудно записывать задание» — наблюдение. «Он никогда не станет самостоятельным» — тревожный прогноз. «На этой неделе проверим один способ записи» — следующий шаг. Прогноз не становится фактом от того, что сильно пугает.

Тяжёлые чувства лучше обсуждать с другим взрослым или специалистом. Ребёнок не должен утешать родителя, оправдываться за диагноз или доказывать, что его жизнь имеет смысл. С ним можно говорить честно и без обвинений: «Мы учимся понимать, какая поддержка тебе подходит».

ЧТО МОЖНО СКАЗАТЬ СЕБЕ

«Мне трудно перестроить ожидания. Сегодня достаточно понять одну ситуацию и выбрать один следующий шаг».

[К оглавлению](#)

«Я больше не могу повторять это сто раз»

Помощь взрослому — часть помощи ребёнку

ГЛАВА 21 · РОДИТЕЛИ

Постоянные напоминания, конфликты со школой, тревога за будущее и ощущение, что простые вещи требуют огромных усилий, изматывают.

Усталость родителя не делает его плохим. Но хроническая перегрузка меняет тон общения, терпение и способность выбирать стратегию вместо автоматической реакции.

Поведенческая помощь детям с СДВГ включает обучение родителей навыкам и стратегиям; это не признание «плохого воспитания», а инструмент для более сложной задачи [\[10\]](#).

Поддержка родителя должна быть конкретной: сон, распределение нагрузки, помощь второго взрослого, собственный специалист, перерывы.

Как остановиться до крика

В спокойное время вспомните начало двух последних срывов. Что было до крика: вы говорили быстрее, повторяли одну фразу, сжимали челюсть, хотели немедленно добиться послушания? Выберите свой ранний сигнал. Он нужен, чтобы заметить напряжение, пока разговор ещё можно из-

менить.

Сначала проверьте безопасность. Если ситуация позволяет, прекратите спор, почувствуйте опору под ногами, осмотритесь и назовите про себя ближайшую задачу. Можно сделать несколько обычных спокойных дыханий, если это комфортно. Это короткая пауза, чтобы выбрать действие, а не обещание мгновенно перестать злиться.

Скажите: «Я сейчас слишком злюсь и беру паузу. К разговору вернусь». Если ребёнку нужен непрерывный присмотр, оставайтесь рядом или передайте его надёжному взрослому. После паузы вернитесь к одному действию: «Сейчас убираем опасный предмет. Остальное обсудим позже». Спокойная речь может быть короткой и твёрдой.

Руководство ВОЗ по преодолению стресса предлагает короткие практические упражнения для повседневной жизни [\[17\]](#). Такие навыки могут дополнять разгрузку и профессиональную помощь, когда она нужна; одна пауза не решает хроническую перегрузку.

План на день, когда сил мало

Заранее определите посильный минимум: безопасность, еда, сон, необходимые назначения и действительно неотложные дела. Отдельно решите, что можно упростить или перенести. Это заранее оговорённый способ прожить трудный день; к отложенным задачам можно вернуться, когда появят-

ся силы.

Просите о конкретном действии и времени: «Сегодня возьми ужин и сбор рюкзака. Мне нужен час без этих задач». Если второго взрослого нет, учитывайте эту реальность: что можно упростить, какую помощь уже предложил близкий, какую поддержку запросить у школы или специалиста. Совет «пусть кто-нибудь подменит» сам по себе не создаёт подмену.

Если взрослому тоже трудно держать план

Если у родителя тоже есть СДВГ, ему может понадобиться дополнительная помощь с организацией лечения и повседневных дел [6]. Семейная система должна быть посильной обоим. Попробуйте один видимый список, напоминание в момент действия и конкретного ответственного за каждую задачу. Попросите специалиста записать договорённости и вместе разобрать один первый шаг. Забывчивость и усталость сами по себе не устанавливают диагноз взрослому; собственные трудности можно обсудить отдельно.

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО

Помощь родителю — не роскошь и не награда после того, как «всё исправили».

ЧТО ДЕЛАТЬ

- Определите три ситуации, где вы чаще всего срываетесь.
- Заранее придумайте замену на момент перегрузки.
- Не пытайтесь решать школьный конфликт, когда сами кипите.

[Цифровой лист «Мои точки перегрузки и план подмены».](#)

[Навигатор.](#)

Основание: CDC Parent Training in Behavior Management [10] (2026); NICE NG87 [6].

Когда версия ребёнка не совпадает с фактами

Неправда сама по себе не является симптомом СДВГ. Поэтому эта глава не про «дети с СДВГ врут», а про несколько ситуаций, где симптомы могут косвенно влиять на то, как ребёнок рассказывает об ошибке или конфликте.

Связь может быть такой: импульсивное «это не я» прозвучало раньше, чем ребёнок успел обдумать ситуацию; ребёнок плохо удержал последовательность событий; забыл часть деталей; испугался привычных последствий очередной ошибки; стыдится и пытается выиграть время. Но ребёнок также может сознательно сказать неправду — как любой другой человек.

Сначала отделите факт от морального приговора. Вместо «почему ты врёшь?» попробуйте: «Я вижу две разные версии. Давай восстановим, что было сначала, потом и после». Если факт неприятный, последствие за поступок может остаться, но честное признание не должно автоматически превращаться в дополнительное наказание.

Ответственность остаётся: исправить ущерб, извиниться, вернуть вещь, закончить пропущенное. Цель — не оправдать неправду диагнозом, а понять, что произошло, восстановить факты и учить честному выходу из ошибки.

Упражнения (часть 17): «[Правда без ловушки](#)», «[Перемотка без обвинений](#)».

[К оглавлению](#)

Я накричал. Что теперь?

ГЛАВА 22 · РОДИТЕЛИ

Родительский срыв не становится полезным от чувства вины. После него важнее восстановить безопасность и показать ребёнку модель ответственности взрослого.

Извинение не отменяет правило. Можно признать неправильный способ, сохранив границу: «я был прав, что остановил удар, но не должен был кричать и унижать».

Не добавляйте: «но ты сам меня довёл». Это превращает извинение в новое обвинение.

Потом стоит понять, что было перед вашим срывом и ка-

кую паузу можно поставить в следующий раз.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ СРЫВА

1. Сначала остановите крик и верните физическую безопасность.
2. Назовите свою ответственность без «но».
3. Признайте, как это могло повлиять на ребёнка.
4. Отдельно вернитесь к правилу или последствию, которое всё ещё важно.
5. Назовите, что вы попробуете сделать иначе в следующий раз.

Извинение взрослого не делает ребёнка главным в семье и не отменяет границы. Оно показывает модель: ошибку можно признать, исправить и не превращать в доказательство того, что кто-то «плохой».

После извинения: что изменится

Ребёнок не обязан немедленно улыбнуться, обнять вас или сказать, что всё хорошо. Предложите: «Хочешь, я побуду рядом, или тебе нужно немного пространства?» Учитывайте возраст и безопасность. Уважение к его реакции тоже помогает восстанавливать контакт.

Выберите одно изменение: не обсуждать оценки поздно

вечером, попросить подмену до трудного момента, сократить число одновременных требований. Обещание «больше никогда» не объясняет, что будет иначе. Позже проверьте, помог ли план.

Обучение родителей поведенческим стратегиям включает навыки общения, понятную структуру и положительное подкрепление [10]. Собственное эмоциональное состояние взрослого также заслуживает отдельной помощи.

ВАЖНО. Если крик, угрозы, физическое давление или потеря контроля повторяются и вам трудно остановиться, семье нужна дополнительная поддержка взрослого специалиста. Безопасность ребёнка здесь важнее идеи «справиться самому».

ЧТО МОЖНО СКАЗАТЬ

«Я не должен был говорить с тобой так. Правило остаётся, а мой крик — моя ошибка. Я хочу исправить способ, которым мы это обсуждаем».

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО

Родитель тоже может исправлять ошибки — и этим учит ребёнка больше, чем идеальностью.

[Цифровой лист «После моего срыва». Навигатор.](#)

«Ты слишком мягкий» / «Ты слишком строгий»

ГЛАВА 23 · РОДИТЕЛИ

Разные взрослые часто по-разному объясняют одно и то же поведение. Один видит перегрузку, другой — манипуляцию. Ребёнок оказывается между двумя системами.

Не обязательно иметь одинаковый стиль воспитания. Важно договориться о нескольких базовых правилах и реакции на безопасность, агрессию, школу и экранное время.

Спор о ребёнке при ребёнке превращает его в объект переговоров и иногда усиливает раскол.

Если подходы сильно расходятся, обсуждайте не «кто прав», а цель: чему именно мы хотим научить и какой способ не разрушает отношения.

Минимум, о котором взрослым полезно договориться заранее: какие действия останавливаются немедленно ради безопасности; какие 3–5 семейных правил неизменны; что делать, если один взрослый уже начал разбирать ситуацию; какие споры откладываются до момента, когда ребёнка рядом нет.

Не просите ребёнка выбирать сторону: «скажи папе, что я права» или «у мамы всё можно». Это создаёт дополнительную задачу — управлять отношениями взрослых.

Договориться о подмене заранее

Выберите короткую фразу, по которой второй взрослый понимает: сейчас нужна подмена, а спор о воспитании подождёт. Уточните, кто остаётся с ребёнком, на какое время и когда вы обсудите ситуацию. Подмена не должна превращаться в наказание: «Вот придёт папа — узнаешь».

Делите не только выполнение, но и организацию дела: заметить, спланировать, подготовить, закончить. Если один готовит ужин, а другой всё ещё должен напомнить, составить меню и купить продукты, нагрузка передана лишь частично. Договорённость проверяют по реальным силам и времени каждого.

ЧТО МОЖНО СКАЗАТЬ ДРУГОМУ ВЗРОСЛОМУ

«Мы можем по-разному видеть причину. Давай сначала договоримся, какое поведение мы хотим получить и как оба будем реагировать на него на этой неделе».

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО

Единая система важнее одинакового характера ро-

дителей.

Цифровой лист «Правила взрослых». [Навигатор.](#)

[К оглавлению](#)

Родитель не должен быть круглосуточным контролёром

ГЛАВА 24 · РОДИТЕЛИ

Чем больше трудностей, тем сильнее соблазн контролировать каждую мелочь. Но система, работающая только под постоянным наблюдением взрослого, плохо готовит ребёнка к самостоятельности.

Задача — постепенно передавать функции внешним опорам и самому ребёнку: расписанию, таймеру, чек-листу, месту для вещей. Контроль уменьшается не по календарному возрасту, а по надёжности навыка и риску ситуации. Безопасность может требовать близкого взрослого контроля дольше, чем бытовые задачи.

Время взрослого тоже должно появляться в семейном расписании: отдых, работа, общение, разговор с партнёром не только об уроках. Начните с небольшого регулярного промежутка и заранее решите, кто или что поддержит ребёнка в это время. Восстановление не нужно заслуживать идеальным порядком дома. При высокой нагрузке первым шагом может быть сокращение необязательных дел.

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО

Не спрашиваем только «как заставить сделать без меня?» Спрашиваем «какую часть системы он уже может держать сам?»

[Цифровой лист «Передача ответственности». Навигатор.](#)

Как передавать контроль подростку, сохраняя необходимые опоры

Самостоятельность — не момент, когда взрослый говорит «теперь сам». Это постепенная передача функций: сначала взрослый напоминает, затем напоминает система, потом подросток сам замечает сигнал и действует. Выбирайте одну область для передачи: будильник, сбор рюкзака, запись домашнего задания, лекарства только в рамках безопасного плана врача и взрослого, карманные деньги или дорога.

Не отдавайте одновременно всё. Проверяйте не «сколько лет», а три вещи: понимает ли подросток задачу, может ли выполнить её достаточно надёжно и каков риск ошибки. Чем выше риск, тем медленнее передаётся контроль. Хороший вопрос подростку: «Где тебе уже нужен не контроль, а только резервная помощь?»

Упражнение «[Передача одной функции](#)» — часть 17.

Деньги, подписки и импульсивные покупки

Для подростка цифровая покупка занимает секунды, а последствия приходят позже. Вместо морали «надо думать головой» полезнее поставить паузу между желанием и оплатой. Для необязательных покупок выше заранее согласованной суммы используйте правило паузы: сохранить товар в избранное и вернуться к решению завтра. Для подписок — раз в месяц коротко просматривать активные списания вместе, без стыда и обвинений. Карманные деньги могут быть тренировкой с ограниченным риском. Обсудите удачные и неудачные покупки, не отменяя каждое решение подростка.

Упражнение «[Пауза 24 часа](#)» — часть 17.

[К оглавлению](#)

Я больше не узнаю себя

Иногда за словами «я устал» стоит вопрос: «Я только проверяю уроки и решаю проблемы. Где в этом я?» Начните с конкретной потребности: сна, тишины, общения, работы, ощущения выбора. Не нужно сразу придумывать большой жизненный план. Обсудить, чего вам не хватает, полезнее, чем требовать от себя стать терпеливее.

Если напряжение не проходит, усиливается, мешает обыч-

ной жизни или вам трудно справляться, обратитесь за профессиональной помощью [\[18\]](#). Не нужно самостоятельно отличать «просто усталость» от тревоги или другого состояния. Врач или квалифицированный специалист по психическому здоровью поможет определить дальнейшие шаги.

К встрече запишите, как вы спите, что стало трудно делать, когда теряете контроль и какая поддержка есть. При непосредственном риске причинить вред себе или ребёнку обеспечьте безопасность и обратитесь в местную экстренную службу: в России — 112. Если возможно, позовите надёжного взрослого и не оставайтесь с риском один на один.

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО

Помощь взрослому имеет самостоятельную ценность. Не нужно откладывать её до того момента, когда у ребёнка всё наладится.

[К оглавлению](#)

Подросток — свобода и безопасность

К ГЛАВАМ 16 И 24

Этот раздел не о том, что подростку с СДВГ нельзя доверять. Речь о ситуациях, где нужно быстро принять решение, выдержать давление компании или попросить помощь. CDC

отдельно обращает внимание на риски травм и поддержку здоровых привычек.

Обсудить заранее, а не после испуга

Выберите ближайшую ситуацию: самостоятельную дорогу, встречу с компанией или поездку. Договоритесь, как связаться, что делать при изменении планов и кто поможет вернуться домой. Не нужно составлять запреты на все случаи жизни.

Поговорите об алкоголе, никотине, других веществах и чужих лекарствах без угроз и утверждения «ты обязательно попробуешь». Заранее подберите фразу отказа и возможность уйти: «Я пас. Мне нужно позвонить». Назначенными препаратами нельзя делиться; вопросы лечения решают с врачом.

Безопасный выход

«Если стало некомфортно, позвони. Сначала помогу добраться в безопасное место, потом обсудим случившееся». Это не отменяет ответственности, а определяет порядок действий. При онлайн-давлении, шантаже или угрозах не оставляйте подростка решать проблему самостоятельно.

Не используйте СДВГ как объяснение любого рискован-

ного поступка. При непосредственной угрозе жизни нужна экстренная помощь: в России — 112. Высказывания о самоповреждении всегда требуют серьёзного внимания.

[Как действовать при серьёзном рассказе и угрозе самоповреждения — глава 20.](#)

[Участие подростка в решениях](#) · [Самостоятельность](#) · [Безопасный разговор](#).

Основание: CDC, Protecting the Health of Children with ADHD [19]; Clinical Care of ADHD in Children [12]. Диалоги — авторские примеры.

[История: «Можно просто позвонить».](#)

Упражнение «[План безопасного выхода](#)» — часть 17.

[К оглавлению](#)

Вся семья

ЧАСТЬ 7

Как строить правила, ритуалы и поддержку, которые работают для всех



[К оглавлению](#)

Если детей несколько

СДВГ одного ребёнка не должен поглотить жизнь всех остальных

ГЛАВА 25 · ВСЯ СЕМЬЯ

Брат или сестра может видеть: одному напоминают десять раз, дают паузу и больше помогают. Возникает честный вопрос: «почему ему можно, а мне нельзя?»

Справедливость не всегда означает одинаковые условия. Но разница должна быть объяснима и не превращать второго ребёнка в «удобного, который должен понимать».

Не просите брата или сестру постоянно контролировать ребёнка с СДВГ. Эту взрослую функцию легко незаметно переложить на ребёнка.

Каждому ребёнку нужно личное время с родителем, где тема СДВГ вообще не присутствует.

Объясняйте разницу через потребность, а не через ценность: «тебе сейчас достаточно одного напоминания, брату нужен список; это не значит, что кто-то из вас важнее». Не раскрывайте медицинские подробности ребёнка шире, чем нужно семье.

Регулярно спрашивайте брата или сестру не только о конфликтах, но и о том, что им самим стало труднее из-за общей семейной нагрузки. Их раздражение или ревность не делают их плохими.

Если один ребёнок ударил другого или портит его вещи, сначала остановите вред и помогите пострадавшему. При необходимости разведите детей, сохраняя нужный при-
смотр. Объяснение СДВГ не заменяет защиты: «Я не позво-
лю тебя бить. Разобраться — моя задача». Позже обсудите
восстановление ущерба; брат или сестра не обязаны сразу
мириться или отдавать свои вещи.

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО

**Справедливость — дать каждому то, что ему нужно,
не лишая другого права быть ребёнком.**

ЧТО МОЖНО СКАЗАТЬ

*«Понимаю: тебе кажется несправедливым, сколько помо-
щи получает брат. Давай обсудим, что нужно тебе. По-
мощь может быть разной, но уважение и право на свои ве-
щи одинаковы для всех».*

[Цифровой лист «Что нужно каждому из нас». Навигатор.](#)
[Прочитать вместе: «Большой спор из-за маленького куби-
ка».](#)

Упражнение [«Перемотка без обвинений»](#) — часть 17

[К оглавлению](#)

Семейные правила, которые можно помнить

ГЛАВА 26 · ВСЯ СЕМЬЯ

Двадцать правил на холодильнике превращаются в фон. Для семьи с частыми конфликтами полезнее несколько принципов, которые повторяются одинаково.

Правила формулируем как наблюдаемое действие: «не бьём», «спрашиваем перед тем, как взять чужое», «экран заканчивается по договорённому сигналу».

Избегайте общих формулировок вроде «веди себя нормально».

Последствия должны быть понятны заранее, насколько возможно, а не придумываться на пике злости взрослого.

Семейный кодекс — общие договорённости об уважении, безопасности и помощи. Семейные правила переводят их в конкретные действия. Начните с 3–5 понятных правил, а не с длинного документа: по каждому должно быть ясно, что именно нужно сделать.

Полезная формула: короткое правило → один пример → заранее известная реакция взрослого. Например: «Не бьём → если тело уже разгоняется, отходим друг от друга → разговор продолжаем после паузы». Раз в несколько недель убирайте правило, которое уже стало привычным, и добавляйте новое только при необходимости. Чем короче список, тем больше шанс, что семья действительно им пользуется.

ЧТО МОЖНО СКАЗАТЬ

«У нас не двадцать правил. Вот три, которые мы сейчас тренируем всей семьей».

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО

Короткое правило, которое можно выполнить, сильнее длинной морали.

Цифровые листы «Семейный кодекс»; «Семейные правила». [Навигатор](#).

[Заполненные примеры в книге: «Наш семейный кодекс».](#)

[Рядом с темой: «Поощрение без торга и стыда».](#)

[К оглавлению](#)

Поощрение без торга и стыда

К ГЛАВАМ 21, 26 И 55

Поведенческая помощь включает ясные ожидания, положительное подкрепление и последовательную реакцию взрослых. Ниже — семейный пример, а не самостоятельный курс лечения и не копия чьей-либо программы.

Одна цель, которую можно увидеть

Вместо «веди себя хорошо всю неделю» выберите действие: «после ужина сверить рюкзак с четырьмя пунктами списка». Заранее договоритесь, когда попробовать, какая помощь доступна и как вы отметите усилие. Цель должна быть достижима с этой поддержкой.

Отмечайте действие, а не качество человека

«Ты вернулся к списку и нашёл пропущенную тетрадь» точнее, чем «наконец-то ты молодец». Поощрением может быть выбор совместной игры. Не обещайте того, что не сможете выполнить, и не откладывайте обратную связь до неопределённого «потом».

Если не получилось

Не меняйте требование в середине попытки и не отменяйте уже заработанное за другую ошибку. Проверьте первый шаг, длину задачи и доступную помощь. Следующую попытку можно упростить, не обвиняя ребёнка.

Еда, сон, безопасность, медицинская помощь и близость не становятся наградой. Нельзя лишать их за невыполнение

цели. Не сравнивайте детей по баллам. Если схема усиливает страх или споры, остановите её и пересмотрите со специалистом.

[Семейные правила.](#)

[Семейный план.](#)

Для плана одной цели подойдёт обычный лист: действие, помощь взрослого, дата проверки и короткие отметки попыток.

Основание принципов: CDC, Parent Training in Behavior Management [10]. Сценарий и бланк — авторские инструменты, не клиническая методика.

Упражнение «[Замечаем конкретный шаг](#)» — часть 17.

[Прочитать по теме: «Большой спор из-за маленького ку-бика».](#)

[К оглавлению](#)

Семейная встреча без суда

ГЛАВА 27 · ВСЯ СЕМЬЯ

Короткая еженедельная встреча может снять часть конфликтов, если она не превращается в список претензий к одному ребёнку.

Начните с того, что получилось у каждого. Потом выберите одну проблему семьи, а не «главную проблему ребёнка». Договоритесь об одном эксперименте на неделю. На следующей встрече не ищите виноватого — смотрите, помогло ли

решение. Младшие дети могут участвовать через рисунки, выбор из вариантов или короткий вопрос.

ФОРМАТ НА 15 МИНУТ

1. По одному хорошему моменту от каждого.
2. Одна общая трудность семьи.
3. Один эксперимент до следующей встречи.
4. Кто что делает.
5. Когда проверяем результат.

В список включайте невидимые дела: помнить о приёмах, читать сообщения школы, покупать расходники, проверять записи. У каждого дела должны быть понятный ответственный и посильный объём. Ребёнок может участвовать по возрасту и навыкам, но не отвечать за эмоциональное состояние родителя. Перегрузку и отношения взрослых обсуждайте отдельно между взрослыми.

Остальное записываем в «позже». Не используйте старые ошибки как аргументы и не делайте одного ребёнка единственной темой семьи. Если напряжение растёт, лучше закончить встречу и вернуться к вопросу позже.

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО

Семейная встреча — место настройки системы, а не

ПОИСК ВИНОВАТЫХ.

[Цифровой лист «Получилось / трудно / меняем одну вещь». Навигатор.](#)

[К оглавлению](#)

Повседневная жизнь

ЧАСТЬ 8

Как превратить рутину в опору



[К оглавлению](#)

Утро без ежедневной войны

Утро, вечер, уроки и переходы

ГЛАВА 28 · ПОВСЕДНЕВНАЯ ЖИЗНЬ

«Вставай» — пять раз. Потом носки, зубы, завтрак, рюкзак — и вся семья уже опаздывает. Трудности утром часто возникают не в одном месте, а из-за слишком длинной цепочки действий.

Часть утренних задач решаем вечером: готовим одежду, рюкзак, форму и бутылку, выделяем место для нужных вещей.

Утром уменьшаем количество решений и слов. Визуальный список лучше постоянного потока команд.

Если ребёнок регулярно не хочет идти в школу, не сводите это автоматически к «лени утром». Проверьте, нет ли недосыпа, тревоги, перегрузки, конфликтов, травли, трудностей с учёбой или общением со взрослыми.

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО

Хорошее утро часто начинается вечером.

ЧТО ДЕЛАТЬ

- Найдите самое узкое место утра.
- Уберите один выбор или поиск вещи.
- Перенесите напоминание из голоса родителя в визуальный список.

Цифровые листы «Моё утро»; «Где теряется время утром». [Навигатор](#).

Когда душ, зубы и одежда превращаются в десять напоминаний

Уход за собой кажется взрослому одним действием, но для ребёнка это снова цепочка: заметить время, прервать интересное, найти вещи, начать, выдержать неприятные ощущения, не отвлечься и закончить.

Уменьшите цепочку до 3–4 видимых пунктов и держите принадлежности в постоянном месте. Чем меньше решений нужно принимать по дороге, тем легче запуск. Для младших полезнее картинка или короткая последовательность, чем повторяемое «иди умойся».

Не обязательно СДВГ. Если ребёнок резко избегает конкретной одежды, воды, расчёсывания, чистки зубов или жалуется на боль или сильный дискомфорт, сначала выясняйте причину. Не превращайте выраженный физический или сенсорный дискомфорт в спор о дисциплине.

Упражнение «[Цепочка ухода за собой](#)» — часть 17.

Цифровой лист «Моя цепочка ухода за собой». [Навигатор](#).

Еда и аппетит: не превращать стол в ещё одну войну

Пропущенный завтрак, «я забыл поесть», сильный голод к вечеру или отказ от еды могут иметь разные причины: увлечённость, режим, сенсорные особенности, тревогу, соматическое самочувствие или влияние лечения. Не объясняйте всё СДВГ автоматически.

Практическая задача дома — сделать питание заметным и предсказуемым: понятное время приёма пищи, вода в доступном месте, простой вариант еды, который ребёнок способен съесть без длинных переговоров.

Если ребёнок принимает лекарство и заметно изменились аппетит, сон, вес или самочувствие, это повод обсудить наблюдения с назначившим специалистом, а не самостоятельно менять лечение.

Выраженное ограничение еды, потеря веса, боли, регулярная рвота, обмороки или другие тревожные физические симптомы требуют медицинской оценки независимо от диагноза СДВГ.

Цифровой лист «Неделя: сон / еда / самочувствие». [Навигатор](#).

К утренней теме: история «[Когда утро началось с одного носка](#)»; упражнение «[Миссия из трёх шагов](#)» — часть 17

[К оглавлению](#)

Вечер и сон

ГЛАВА 29 · ПОВСЕДНЕВНАЯ ЖИЗНЬ

Плохой сон способен усиливать трудности внимания, эмоций и утреннего старта. При этом проблемы сна могут иметь собственные причины и иногда имитировать часть симптомов СДВГ [3].

Лечь в кровать, захотеть спать и уснуть — разные шаги. Если ребёнок тянет время, сначала выясните, где возникает трудность: остановить занятие, начать вечерние дела, остаться одному, успокоить мысли или устроиться удобно.

Спокойный разговор лучше начать днём: «Что вечером самое трудное?» Выслушайте ответ до советов. Перескажите услышанное: «Ты боишься завтрашней контрольной, и в тишине мысли становятся громче. Я правильно понял?» Не каждое «не хочу спать» означает непослушание.

Предсказуемый режим подъёма и отхода ко сну, движение днём и спокойное завершение вечера поддерживают сон. ААР рекомендует убирать экраны минимум за час до сна и не оставлять их в спальне ночью. Это общие ориентиры; устойчивые трудности требуют отдельного разбора [20]

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.