



ПОНЯТЬ РЕБЕНКА С СДВГ ОТ ХАОСА К РАЗВИТИЮ

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
ОТ ДЕТСКОГО НЕЙРОПСИХОЛОГА



Асия Левина
Понять ребенка с СДВГ.
От хаоса к развитию
Серия «Нейропсихология
для родителей», книга 1

*<https://litres.ru/74169162>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Почему ребенок не может усидеть на месте? Почему забывает простые просьбы, перебивает, бросает начатое и снова оказывается виноватым? И главное — как ему помочь?

Эта книга поможет разобраться, что на самом деле стоит за диагнозом СДВГ. Без мифов, чувства вины и сложных медицинских терминов.

Детский нейропсихолог Асия Левина простым языком объясняет, как работает мозг ребенка с СДВГ, почему привычные методы воспитания часто не дают результата и какие современные подходы действительно помогают ребенку развиваться.

В книге вы найдете:

понятное объяснение того, что такое СДВГ и как он проявляется в разном возрасте;

информацию о диагностике и роли разных специалистов;

практические рекомендации по организации жизни дома и в школе;

эффективные способы общения с ребенком без постоянных конфликтов;

современные подходы к помощи и поддержке семьи.

Для родителей, педагогов и всех, кто хочет лучше понимать детей с СДВГ.

Содержание

Глава	6
«Понять ребенка с СДВГ. От хаоса к развитию»	7
Практическое руководство для родителей от детского нейропсихолога	7
Часть I. Понять ребенка	8
Глава 1. Что такое СДВГ на самом деле	8
Глава 2. Как работает мозг ребенка с СДВГ	9
Глава 3. СДВГ: мифы, страхи и ошибки взрослых	10
Часть II. Как проявляется СДВГ	11
Глава 4. Как распознать СДВГ	11
Глава 5. Эмоции и поведение ребенка	12
Глава 6. Когда это не СДВГ	13
Часть III. Диагностика	14
Глава 7. Диагностика СДВГ	14
Часть IV. Жизнь семьи	15
Глава 8. Почему дома так сложно	15
Глава 9. Как организовать жизнь ребенка с СДВГ	16
Глава 10. Как общаться с ребенком	17
Часть V. Как помочь ребенку	18
Глава 11. Современные методы помощи	18
Глава 12. Медикаментозная терапия	19

Глава 13. Развитие через движение и игру	20
Глава 14. Домашние упражнения	21
Часть VI. Школа	22
Глава 15. Школа без ежедневной борьбы	22
Часть VII. Будущее ребенка	23
Глава 16. Взрослея вместе с СДВГ	23
Предисловие	24
Эта книга — не о диагнозе. Она о ребенке.	24
Почему я написала эту книгу	27
Эта книга не обещает чудес	28
Как читать эту книгу	29
И последнее	30
Часть I Понять ребенка	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Понять ребенка с СДВГ. От хаоса к развитию

Глава

ПОНЯТЬ РЕБЕНКА С СДВГ

От хаоса к развитию

**Практическое руководство для родителей
от детского нейропсихолога**

Асия Левина

Серия «Нейропсихология для родителей»

Каждый ребенок хочет быть успешным. Иногда ему просто нужна помощь взрослых, чтобы его возможности смогли раскрыться.

«Понять ребенка с СДВГ. От хаоса к развитию»

Практическое руководство для родителей от детского нейропсихолога

Предисловие

Почему я написала эту книгу

Как пользоваться книгой

Несколько слов родителям

Часть I. Понять ребенка

Глава 1. Что такое СДВГ на самом деле

Что такое СДВГ

История изучения

Современный взгляд на СДВГ

Почему это не «модный диагноз»

Распространенность

Глава 2. Как работает мозг ребенка с СДВГ

Особенности работы мозга

Исполнительные функции

Внимание

Рабочая память

Контроль импульсов

Саморегуляция

Почему ребенок знает, но не делает

Глава 3. СДВГ: мифы, страхи и ошибки взрослых

Популярные мифы

Почему наказания не работают

Типичные ошибки родителей

Как меняется взгляд на ребенка после постановки диагно-

за

Часть II. Как проявляется СДВГ

Глава 4. Как распознать СДВГ

Основные симптомы

Три типа СДВГ

Как симптомы меняются с возрастом

Глава 5. Эмоции и поведение ребенка

Эмоциональная регуляция

Истерики

Импульсивность

Самооценка

Трудности общения

Глава 6. Когда это не СДВГ

С чем можно спутать СДВГ

Сопутствующие состояния

Когда необходимо дополнительное обследование

Часть III. Диагностика

Глава 7. Диагностика СДВГ

Когда обращаться за помощью

Какие специалисты участвуют

Как проходит обследование

Почему важен комплексный подход

Часть IV. Жизнь семьи

Глава 8. Почему дома так сложно

Почему возникают конфликты

Особенности поведения дома

Отношения между членами семьи

Глава 9. Как организовать жизнь ребенка с СДВГ

Режим дня

Сон

Питание

Пространство дома

Гаджеты

Глава 10. Как общаться с ребенком

Эффективные инструкции

Правила и границы

Поощрения

Последствия вместо наказаний

Что делать во время истерики

Часть V. Как помочь ребенку

Глава 11. Современные методы помощи

Комплексный подход

Нейропсихологическая коррекция

Работа с психологом

Работа с педагогами

Роль семьи

Глава 12.

Медикаментозная терапия

Когда необходимы препараты

Мифы о лечении

Чего ожидать родителям

Глава 13. Развитие через движение и игру

Почему движение необходимо

Спорт

Игра как способ развития

Сенсомоторная активность

Глава 14. Домашние упражнения

Внимание

Память

Саморегуляция

Исполнительные функции

Межполушарное взаимодействие

Координация

Часть VI. Школа

Глава 15. Школа без ежедневной борьбы

Первый класс

Домашние задания

Общение с учителями

Адаптация

Специальные условия обучения

Часть VII. Будущее ребенка

Глава 16. Взрослея вместе с СДВГ

Подростковый возраст

Сильные стороны детей с СДВГ

Профессии и таланты

Может ли СДВГ пройти

Главное, что должны помнить родители

Предисловие

Эта книга — не о диагнозе. Она о ребенке.

Возможно, сейчас эта книга лежит у вас на коленях поздно вечером.

Ребенок наконец уснул.

Дома стало тихо.

А у вас в голове продолжают звучать вопросы, на которые пока нет ответов.

Почему он совсем меня не слышит?

Почему может часами заниматься тем, что ему интересно, но не способен пять минут делать уроки?

Почему каждый день мы ссоримся из-за одних и тех же вещей?

Почему кажется, что он словно живет в своем мире?

А может быть, диагноз уже поставлен.

И вместе с ним пришло не только облегчение, но и тревога.

Что теперь?

Что будет дальше?

Сможет ли мой ребенок хорошо учиться?

Найдет ли друзей?

Станет ли самостоятельным?

Будет ли счастлив?

За годы работы детским нейропсихологом я поняла одну важную вещь.

Почти все родители приходят на первую консультацию не потому, что их пугает сам диагноз.

Их пугает неизвестность.

Намного страшнее не понимать, **почему** ребенок ведет себя именно так.

Почему обычные способы воспитания перестают работать.

Почему советы окружающих не помогают.

Почему кажется, что вы каждый день стараетесь изо всех сил, а результат почти не меняется.

Очень часто родители начинают искать причину в себе.

«Наверное, я слишком мягкая.»

«Наверное, нужно быть строже.»

«Наверное, мы что-то упустили.»

Я слышала эти слова сотни раз.

И почти каждый раз за ними скрывалось одно и то же чувство — чувство вины.

Мне очень хочется, чтобы уже на первых страницах этой книги вы услышали важную мысль.

Вы не виноваты в том, что у вашего ребенка СДВГ.

Но именно вы можете стать человеком, который поможет

ему научиться жить с этими особенностями.

И это гораздо важнее.

Почему я написала эту книгу

Каждый день ко мне приходят семьи с очень похожими историями.

Родители рассказывают о забытых тетрадах, бесконечных замечаниях в школе, ссорах из-за домашних заданий, вспышках эмоций и ощущении, что они больше не понимают собственного ребенка.

А дети...

Дети редко говорят о своих трудностях так же открыто. Но их чувства легко увидеть.

В опущенных глазах после очередного замечания.

В тихом вопросе:

«Я опять все сделал неправильно?»

В фразе, которую невозможно забыть:

«Я стараюсь... Просто у меня не получается.»

Именно ради этих детей появилась эта книга.

Мне хотелось создать не очередной справочник с медицинскими терминами и не сборник универсальных советов.

Мне хотелось написать книгу, которая поможет родителям увидеть за диагнозом живого ребенка.

Ребенка, который не пытается усложнить жизнь взрослым.

Которому самому каждый день приходится непросто.

Эта книга не обещает чудес

Мне не хочется обещать вам то, чего не существует.

Не существует упражнения, после которого СДВГ исчезнет.

Не существует метода воспитания, который за неделю научит ребенка всегда быть внимательным, спокойным и организованным.

И не существует волшебных слов, которые избавят семью от всех трудностей.

Но существует кое-что гораздо более ценное.

Понимание.

Когда родители начинают понимать, **что именно происходит с ребенком**, меняется почти все.

Меньше становится чувства вины.

Меньше — бессмысленных конфликтов.

Меньше — требований, которые ребенок пока объективно не может выполнить.

И намного больше появляется сотрудничества.

Именно с этого обычно начинается настоящий прогресс.

Как читать эту книгу

Эта книга построена по принципу «от понимания к действию».

Сначала мы разберемся, что такое СДВГ и почему мозг ребенка работает иначе.

Потом поговорим о том, как эти особенности проявляются в разном возрасте и почему два ребенка с одним диагнозом могут быть совершенно непохожи друг на друга.

Затем обсудим диагностику, помощь, обучение, отношения в семье и школу.

В конце книги вы найдете практические рекомендации, которые можно начать использовать уже на следующий день.

Но я прошу вас не торопиться.

Не пытайтесь сразу изменить все.

Не ищите идеального рецепта.

Иногда достаточно одной новой мысли, чтобы отношения с ребенком начали меняться.

И последнее

Если во время чтения вам вдруг покажется, что на этих страницах описан именно ваш сын или именно ваша дочь, знайте — вы не одиноки.

Тысячи семей каждый день сталкиваются с похожими трудностями.

И тысячи детей с СДВГ вырастают взрослыми, которые получают образование, находят любимое дело, строят отношения, создают семьи и реализуют свои способности.

СДВГ — это часть жизни.

Но это не вся жизнь.

И уж точно не то, что определяет личность ребенка.

Мне очень хочется, чтобы после прочтения этой книги вы стали смотреть не только на трудности своего ребенка, но и на его возможности.

Потому что они есть.

Иногда их просто трудно разглядеть за ежедневной усталостью, замечаниями и школьными проблемами.

Давайте попробуем сделать это вместе.

Часть II Понять ребенка

«

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.