



ШПАРГАЛКА: ПЕРВЫЕ ШАГИ ПОСЛЕ ДИАГНОЗА СДВГ

Что делать, когда голова кругом, а внутри буря.

Маршрут от Навигатора Пашиной.

Дорогой родитель!

Диагноз СДВГ – это не приговор вашему ребенку и не клеймо «плохой матери». Это просто карта местности. Теперь у вас есть название того, с чем вы имеете дело, а значит, можно строить

маршрут, а не блуждать в темноте.

Эта шпаргалка – ваш компас на первые недели. Прочитайте целиком, а потом возвращайтесь к каждому шагу в своем темпе.

ШАГ 0: ОСТАНОВИТЬСЯ И ВЫДОХНУТЬ

Почему этот шаг нулевой? Потому что в панике мы совершаем ошибки и тратим деньги на чудесные таблетки из интернета.)

Примите свои чувства. Прямо сейчас вы можете чувствовать: вину, страх, облегчение, злость, горе, растерянность. Всё это нормально. Вы не одиноки. Через это проходят почти все родители детей с нейроотличиями в развитии.

Замрите на 2 недели. Дайте себе мораторий на покупку срочных курсов, БАДов и запись к десяти специалистам сразу. Сейчас ваша задача – не бежать, а собрать информацию.

Скажите себе правильные слова. Вслух или про себя. «Мой ребенок не сломан. Его мозг работает иначе. Я – его проводник в этом мире, а не палач за плохие оценки».

ШАГ 1: ВЕРНЫЙ ВРАЧ – ФУНДАМЕНТ ВСЕГО

Первое и самое важное звено. Без него остальные шаги – гадание на кофейной гуще.

Запишитесь к детскому психиатру (не путать с психотерапевтом и неврологом).

- Почему психиатр? Потому что СДВГ – это диагноз из области психиатрии. Только психиатр имеет право назначать базовую медикаментозную терапию СДВГ, если она потребуется. Невролог может поддержать ноотропами и сосудистыми, но не ядром схемы.

Как найти «вашего» врача?

- Ищите по сарафанному радио в сообществах родителей СДВГ в вашем городе.

- Ищите формулировку «детский психиатр, работающий с СДВГ» или «доказательный психиатр».

- Красный флаг: врач обещает «вылечить» СДВГ за 3 месяца, назначает 10 лекарств с первого приема, не спрашивает про поведение дома и в школе.

Что взять на первый приём:

- Вся медицинскую карту ребенка.

- Заключение, если были у невролога, психолога,

логопеда.

- Школьные тетради, дневник с замечаниями, характеристику от учителя (если есть).

- Список вопросов (запишите заранее, потому что в кабинете всё вылетит из головы). Примеры:

*«На что влияет терапия?»

*«Какие побочные эффекты у препаратов?»

*«Нужна ли диета, спорт, режим дополнительно?»

*«Дадите ли вы заключение для школы и ПМПК?»

ШАГ 2: НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА

Это не лечение, это схема метро для мозга вашего ребенка.

Зачем нужен нейропсихолог?

- Психиатр скажет «есть дефицит внимания и гиперактивность» и подберет терапию.

- Нейропсихолог проведет 1,5–2 часа диагностики и скажет «у ребенка страдает блок программирования и контроля (3-й блок мозга), а энергетический тонус (1-й блок) низкий, поэтому он отвлекается, но при этом у него

отличная память».

- Это нужно, чтобы понять, какой тип коррекционных занятий даст результат, а не просто забирал время.

Что спросить нейропсихолога по итогу диагностики:

- Какой блок мозга ослаблен? (Энергетический, приёма/переработки информации, программирования/контроля).

- Какие занятия показаны? (Сенсомоторная коррекция, когнитивный тренинг, мозжечковая стимуляция – узнайте, что подходит именно вашему ребенку).

- Какие занятия/спорт могут навредить или быть бесполезны при его профиле?

ШАГ 3: ЧЕСТНЫЙ РАЗГОВОР СО ШКОЛОЙ

Не бойтесь, что навесите ярлык. Школа уже видит «неудобного» ребенка. Дайте им ключ к пониманию вместо ярлыка «хулиган».

Запишитесь к классному руководителю и школьному психологу.

- Не на перемене, а на отдельную встречу. Скажите: «У ребенка подтвержденный СДВГ. Я хочу обсудить, как мы можем помочь ему»

учиться».

- Принесите краткую памятку о СДВГ (распечатайте из интернета 1 лист А4 с особенностями: ему не «всё равно», его мозг не держит фокус).

Что попросить у школы на этом этапе:

- Посадить на 1-ю парту (меньше отвлекающих факторов).

- Делить для ребенка инструкции на части («Открой тетрадь. Написал? Теперь возьми ручку.» – вместо длинного монолога).

- Разрешить «тихий двигатель»: мять в руке ластик, жевать жвачку (если не против учитель), стоять у парты во время ответа.

- Договориться о сигнале. Если ребенок «выпал», учитель тихо кладет ему на парту карточку или касается плеча, а не кричит через весь класс.

Запросите характеристику для ПМПК (это пригодится в Шаге 5). Устно скажите: «Я собираю документы на комиссию, напишите, пожалуйста, объективную характеристику».

ШАГ 4: ОРГАНИЗАЦИЯ СРЕДЫ ДОМА

Пока вы ждете очереди к специалистам, вы

можете сделать дом спасательным кругом.

Чек-лист «Быт для СДВГ-ребенка»:

- *Визуальное расписание. Не «я тебе 10 раз сказала!», а лист на стене с картинками:*

Проснулся → Туалет → Завтрак → Одеться. Да, даже в 8, 10, 12 лет. Для мозга с СДВГ это опора.

- *Таймеры. Купите песочные часы на 5, 10, 15 минут. Время для СДВГ-мозга – абстракция. Песок – конкретика.*

- *Островок порядка. Не заставляйте убирать комнату целиком. «Собери только Лего в эту коробку. Всё. Ты молодец». Дробите задачи.*

- *Сенсорная диета. Дайте сенсорный голод: батут, канат, тяжелое одеяло, обнимашки-тиски, жевание сушек/морковки.*

Режим дня – святое. Это не про строгость, а про предсказуемость. Мозг с СДВГ тратит дикое количество энергии на переключение и хаос. Четкий отбой в одно время, четкое время приема пищи дают опору.

ШАГ 5: ПМПК (ПСИХОЛОГО-МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОМИССИЯ)

Только сейчас, имея на руках заключение психиатра и нейропсихолога, вы идете на

комиссию. Это ваш сильный козырь.

Зачем СДВГ-ребенку ПМПК?

- Не для клейма «дурак», а для статуса ОВЗ (ограниченные возможности здоровья). Статус ОВЗ – это не инвалидность. Это право на особые условия обучения, закрепленное законом.

- С этим статусом школа ОБЯЗАНА предоставить: тьютора, занятия с психологом/дефектологом, адаптированную программу, возможность писать контрольные в отдельном помещении, добавочное время.

Подготовьте пакет документов.

(смотрите мой Чек-лист "ПМПК без паники")

Главное: у вас на руках заключение психиатра с диагнозом. СДВГ в нем должен быть указан.

ШАГ 6: НА ЧТО НЕ ТРАТИТЬ ДЕНЬГИ (И НЕРВЫ)

На рынке полно шарлатанов, наживающихся на вашем страхе.

Тревожные звоночки «методик»:

- Обещают «вылечить СДВГ полностью» и «снять диагноз». (СДВГ – нейротип, а не болезнь, с ним можно научиться жить продуктивно, компенсировать, но это не насморк).

-
- *Томатис-терапия (метод, обещающий золотые горы) без четких показаний именно для вашего ребенка.*
 - *Микрополяризация, остеопатия, гомеопатия, БАДы – как единственный метод лечения СДВГ. (Максимум – как дополнительная поддержка по рекомендации вашего же психиатра).*
 - *«Курс "Как исправить ребенка за выходные" за 50 тысяч рублей».*
 - *Приборы для «стимуляции мозга» из рекламы в инстаграме.*

ШАГ 7: ПОМНИТЕ О СЕБЕ. БЕЗ ЭТОГО – НИКАК

Ваш ресурс – это единственная батарейка системы.

- Правило «кислородной маски». Мое любимое. Сначала на себя. Если вы ляжете от истощения, ребенку не поможет никто.*
- Найдите «свою стаю». Группы поддержки родителей СДВГ-детей в вашем городе или онлайн. Никто не поймет ваш ад про домашку в 12 ночи так, как мама такого же мальчика.*
- Не требуйте от себя святости. Вы будете срываться, кричать, плакать. Это жизнь. Вы не*

плохой родитель. Вы родитель ребенка со сверхспособностями, которые требуют от вас сверхусилий. Просите прощения у ребенка, обнимайте его просто так и идите дальше.

МАРШРУТ ПО ШАГАМ (СОХРАНИТЕ)

- 1. Мораторий. Пауза 2 недели, выдохнуть.**
- 2. Психиатр. Ключевой врач, диагноз, схема.**
- 3. Нейропсихолог. Карта мозга, тип коррекции.**
- 4. Школа. Разговор, простые меры помощи.**
- 5. Среда дома. Визуальное расписание, таймеры, диета.**
- 6. ПМПК. Статус ОВЗ, законные права.**
- 7. Фильтр. Не вестись на шарлатанов.**
- 8. Вы. Стая, кислородная маска, прощение себя.**

Автор: Пашина Оксана Викторовна , психолог, член Российского психологического общества, мама 4–х детей, руководитель образовательного проекта «Школа семейного формата» , президент Краснодарской краевой общественной организации «Центр защиты семьи и детства».

