

Обложка 1

Я узнаю себя: тетрадь для развития внимания и самоконтроля

дорога к дому

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

Северсталь

Обложка 2

дорога к дому

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

Северсталь

Я УЗНАЮ СЕБЯ: ТЕТРАДЬ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ И САМОКОНТРОЛЯ

Титул

г. Череповец
2026

Здравствуй, дорогой друг!

Эта тетрадь создана специально для тебя – такого интересного, энергичного и необыкновенного человека.

Эта тетрадь – твой помощник и друг. В ней нет «правильных» и «неправильных» ответов. Здесь ты будешь:

- тренировать своё внимание, как спортсмен тренирует мышцы;
- учиться замечать, когда твоей энергии нужно найти хорошее применение;
- открывать для себя новые способы успокоиться, когда это нужно;
- гордиться каждым маленьким шагом вперёд.

Заполняй страницы тетради в своём темпе. Можно делать по чуть-чуть каждый день. Можно возвращаться к заданиям снова и снова. Определи, где и когда работать с тетрадью тебе будет комфортно. Обрати внимание, что есть задания для выполнения с родителями, найдите время, чтобы сделать их совместно. Это важно и интересно!

Ты справишься! Мы будем рядом, чтобы поддержать тебя на каждом шагу.

С теплом и верой в тебя,
команда специалистов фонда «Дорога к дому»

Содержание

Блок 1: Знакомство с собой **5**
Моя суперсила 5
Мне бывает сложно 6
Наш договор 7
Что я чувствую? 8

Блок 2: Инструменты внимания **15**
Таймер – мой лучший друг 15
Твоя карта успеха 16
Охота за вниманием 17
Шаг за шагом 18
Фокус-карта 19
Минута тишины 20
Мои лучшие условия 21

Блок 3: Управление энергией и импульсами **23**
Энергия в теле 23
Стоп-сигнал 25
Куда найти выход для своей энергии 27
Фраза «Подожди» 28
Мои импульсы 29
Тело говорит 30
Правило «5 секунд» 31
Энергетический баланс 32

Блок 4: Организация и рутины **34**
Мой идеальный день 34
Чек-лист утра 35
Чек-лист вечера 37
Зона ответственности 39
Зона фокуса 40
Время в картинках 42
Домашние обязанности 44

Блок 5: Эмоции и общение **46**
Эмоции – не враги 46
Громкость чувств 48
Мои границы 50
Слушать и слышать 52
Конфликт без драки 53
Комплименты себе 54

Блок 6: Прогресс и план **56**
Мои победы за месяц 56
Что работает? 61
Мои планы на 2 недели 62
Письмо себе через год 63

Сертификат 65
Составители 68

Блок 1: Знакомство с собой

Моя суперсила

Колесо сильных сторон

Раскрась указанным цветом сектора колеса, которые говорят про тебя. Придумай свои примеры про то, как эти качества в тебе проявляются. Ты заряжаешь всех смехом или придумываешь крутые истории? Скорее записывай в нужный прямоугольник!



Опиши свое самое важное качество

Мне бывает сложно...

Карта сложности (раскрась кружки)

Оцени ситуации по цвету:

- Зеленый – легко, я справляюсь
- Желтый – бывает трудно, нужна помощь
- Красный – очень сложно, я злюсь или устаю

Ситуация	Цвет (раскрась)
Делать уроки	◯
Ждать в очереди	◯
Слышать громкий шум (торговый центр, праздник)	◯
Ложиться спать	◯
Выключать компьютер/ТВ	◯
Когда меня перебивают	◯
Пробовать новую еду	◯
Одеваться утром	◯
(другие ситуации)	◯
	◯

План помощи для «красных зон»

Выбери две ситуации, которые ты раскрасил в красный цвет. Придумай со взрослым, что может тебе помочь:

Ситуация: .....

→ Помощь: .....

(например, «предложить наушники за 5 минут до входа в ТЦ»)

Ситуация: .....

→ Помощь: .....

(например, «использовать визуальный таймер перед выключением мультиков»)

Напиши, в каких ситуациях тебе требуется помощь со стороны взрослого: .....

.....

.....

Наш договор

Договор – это общее правило, которое придумали ребёнок и родитель вместе, и его выполняют оба.

Зачем нужен договор?

1. **Чтобы не ссориться.**
   Договор помогает заранее договориться, кто что делает.
   Когда все знают правила – меньше споров и обид.
2. **Чтобы было честно.**
   В договоре правила одинаковые для всех.
   И ребёнок, и родители выполняют то, что обещали.
3. **Чтобы никто не забывал.**
   Договор можно записать или нарисовать.
   Если кто-то забыл – всегда можно посмотреть и вспомнить.
4. **Чтобы у каждого было своё важное дело.**
   У ребёнка – свои обязанности, у родителей – свои.
   Договор помогает это разделить.
5. **Чтобы жить спокойно и дружно.**
   Когда в семье есть договор – все знают, чего ждать друг от друга.
   Становится меньше криков, обид и спешки.

Напиши, что для тебя самое важное в договоре с твоими родителями

Что я чувствую?

Эмоциональный термометр

Когда мы испытываем определенные эмоции, наше тело ведет себя по-разному (сжимаем кулаки, когда сердимся; хочется всех обнимать, когда радуемся и т.д.). Наш организм похож на термометр, важно чтобы он не достигал максимума (отметки 10).

Выбери для каждой эмоции подходящий цвет и раскрась кружок этим цветом. Вспомни, в каких ситуациях это случается и что ты чувствуешь в теле.

Уровень	Эмоция	Цвет	Как это проявляется у тебя в теле?	Поставь +, если ты это чувствовал(а), напиши в какой ситуации
10	Ярость	◯	Горячее лицо, сжатые кулаки	
9	Страх	◯	Холодные руки, дрожь	
8	Тревога	◯	Бабочки в животе	
7	Раздражение	◯	Хочется рычать	
6	Скука	◯	Тяжелые веки, зеваю	
5	Усталость	◯	Хочу лежать, нет сил	
4	Радость	◯	Хочется смеяться, прыгать	

3	Гордость	◯	 Грудь колесом, улыбка	
2	Интерес	◯	 Широкие глаза, тянусь вперед	
1	Спокойствие	◯	 Тепло, дыхание ровное	

Напиши, как в такие моменты ты можешь помочь себе, что нужно сделать, чтобы твое состояние изменилось?

Раскрась термометр цветами, который ты выбрал в задании выше. Оцени на какой отметке твое состояние в данный момент. Возвращайся к этим заданиям, когда испытываешь разные чувства и оценивай свое состояние.

Ярость

Страх

Тревога

Раздражение

Скука

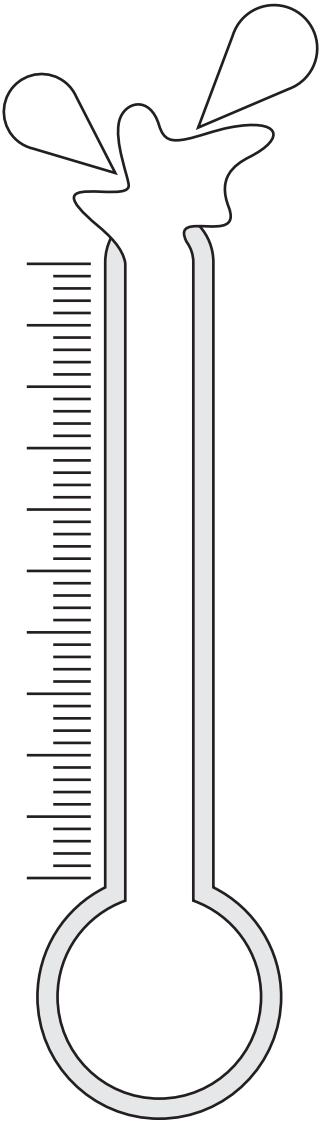
Усталость

Радость

Гордость

Интерес

Спокойствие



Листы для выражения сложных эмоций

Возьми ручку, карандаш или фломастер
и отрази свои чувства на листе. Можно рисовать, чиркать
или написать все, что чувствуешь.

Лист для выражения сложных эмоций

Лист для выражения сложных эмоций

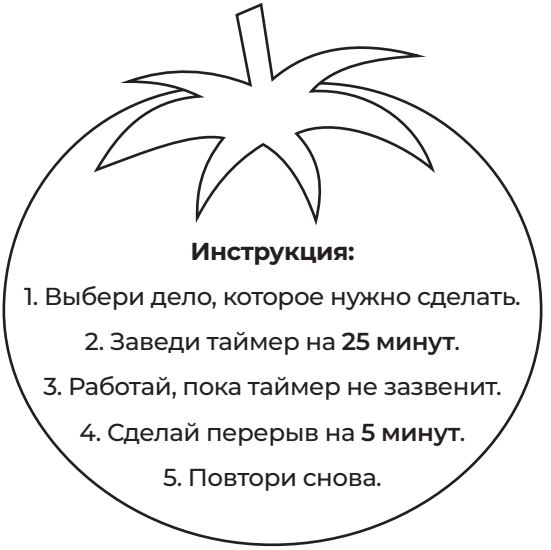
Листы для выражения сложных эмоций

Вырви это листок и скомкай его

Лист для выражения сложных эмоций

Блок 2: Инструменты внимания

Таймер – мой лучший друг



Инструкция:

1. Выбери дело, которое нужно сделать.
2. Заведи таймер на **25 минут**.
3. Работай, пока таймер не зазвенит.
4. Сделай перерыв на **5 минут**.
5. Повтори снова.

Подумай и запиши, что ты будешь делать на перерыве
(например, физические упражнения, массаж мячиком и др.):

Твоя карта успехов

Дело	25 мин работы (поставь +)	5 минут перерыв (поставь +)	Какую эмоцию испытал (нарисуй смайлик)

Сколько сегодня было дел сделано (.....) *(вставь число)*

Я хвалю себя *(напиши себе приятные слова):*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Охота за вниманием

Твоя миссия. Найти вокруг 5 предметов ОДНОГО ЦВЕТА! Выполняй задание в течение недели.

Шаг 1: Каждый день выбирай цвета, которые ты будешь искать сегодня. Раскрась кружок этим цветами в таблице ниже.

День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7
○	○	○	○	○	○	○

Ставь таймер на 1 минуту.

Шаг 2: Запиши свои находки

1 день .....
2 день .....
3 день .....
4 день .....
5 день .....
6 день .....
7 день .....

Шаг 3: Отметь, как быстро справился. Поставь отметку таким цветом, который ты находил.



Когда использовать:

- ✓ Перед уроками, чтобы настроиться
- ✓ После школы, чтобы переключиться
- ✓ Когда видишь, что потерял фокус
- ✓ Когда нужно быстро собраться

Шаг за шагом

Для того, чтобы справиться с большой задачей быстро и качественно, нужно делить ее на несколько маленьких задач.

Разбираем пример: «Сделать уроки»
Большая задача: сделать уроки
А теперь превратим её в микрошаги (маленькие, простые действия):

Шаг	Что сделать	Я это сделал ✓
1	Открыть дневник и посмотреть, что задано	
2	Достать нужные тетради и учебники на стол	
3	Прочитать первое задание внимательно	
4	Выполнить первый пример или задачу	
5	Сделать перерыв 3–5 минут (походить, попить воды)	
6	Выполнить следующее задание	
7	Собрать рюкзак / папку с готовыми уроками	
8	Похвалить себя!	

Твоё задание: разбери свою задачу
Моя большая задача: .....
Мои маленькие шаги (количество шагов может быть разным):

Шаг	Что сделать	Я это сделал ✓
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

Фокус-карта

Тебе нужно выполнить задачу, она состоит из трех частей

Фокус-светофор

🔴 **Красный: ЧТО? (остановись и подумай)**
Моя задача (напиши) .....
🟡 **Жёлтый: КАК? (приготовься, составь план)**
Шаги:
1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....

Что нужно для выполнения (напиши)

.....

.....

🟢 **Зеленый: КОГДА ЗАКОНЧУ? (вперед к финишу)**
Я закончу, когда:

.....

Потом я:

.....

В НАЧАЛЕ

Перед стартом
Прочитай свои ответы вслух или попроси взрослого прочитать вместе с тобой.
«Я делаю .....
Я знаю, как это сделать.
Я закончу, когда ..... »
Теперь можно начинать!

В КОНЦЕ

Минута тишины

Инструкция, как сделать «Минуту тишины»

Шаг 1. Найди удобное место. Сядь на стул, на коврик или на диван. Спина прямая, руки положи на колени или на стол. Можно закрыть глаза, а можно смотреть в одну точку.

Шаг 2. Сделай три глубоких вдоха

Действие	Что делать
Вдох	Вдохни носом медленно, как будто нюхаешь цветок
Задержка	Задержи дыхание на 2–3 секунды
Выдох	Выдохни ртом медленно, как будто сдуваешь одуванчик

Шаг 3. Послушай тишину. Посиди спокойно и просто послушай. Что ты слышишь? Может быть, своё дыхание? Тиканье часов? Звуки за окном? Не нужно ничего делать. Просто слушай 30 секунд.

Шаг 4. Почувствуй своё тело. Обрати внимание на:

- Как расположены твои ноги?
- Что чувствуют твои руки?
- Где сейчас в теле чувствуешь тепло или холод?

Просто заметь это, ничего не меняя.

Шаг 5. Медленно открой глаза (если закрывал)
Потянись, как после сна.
Скажи себе: «Я готов(а) продолжать».
Теперь можно вернуться к делу.

Моё состояние после «Минуты тишины» (обведи):

☺ Спокойно и хорошо
😐 Немного легче, чем было
☹ Пока трудно, попробую ещё раз

Мои лучшие условия

Эксперимент «Пробуем и выбираем»
В течение нескольких дней пробуй одно и то же дело (например, читать, писать, собирать конструктор, решать примеры) в разных условиях. После каждого варианта отмечай свои ощущения.

Вариант	Мои ощущения (запиши их)
ОСВЕЩЕНИЕ	
Яркий свет (люстра, дневной свет)	
Мягкий свет (настольная лампа, ночник)	
Приглушённый свет (шторы закрыты)	
ФОН / ЗВУКИ	
Тишина	
Музыка без слов (классика, инструментальная композиция)	
Музыка со словами (любимые песни)	
Шум дождя, вентилятора или моря	
ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА	
За столом, спина прямая	
На диване или кресле	
На полу, на ковре	

С опорой для ног (подставка под ноги, ноги на полу)	
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ (что ещё помогает?)	
любимая игрушка рядом (или плед, вкусная еда или что-то другое)	

Мои лучшие условия – итог

После всех проб заполни главную формулу:

Я работаю лучше всего, когда:

- Свет: .....
- Звуки: .....
- Поза: .....
- Ещё: .....

Блок 3: Управление энергией и импульсами

Энергия в теле

«Моя шкала энергии» – поставь напротив строчки, которая показывает, сколько у тебя сейчас энергии, любой знак (+, ✓)



Подсказки-действия:

Уровень	Что можно сделать прямо сейчас?	
1-3	Обнять плюшевую игрушку Порисовать каракули Собрать 5 деталей конструктора	
4-5	Рассказать маме о дне Почитать страничку книги Сыграть в настольную игру	
6-8	10 прыжков на месте Потанцевать под песню Побросать мягкий мяч в стену	
9-10	Бег на месте 30 сек + глубокий вдох Сжимать антистресс-мячик минуту Умыться прохладной водой	

Отметь любым знаком (+, ✓), что ты можешь сделать сейчас, и выполни это действие.

Запиши «Что я чувствую после?» .....

Место, чтобы порисовать каракули

Стоп-сигнал

Карточка-памятка
Вырежи или перерисуй карточку. Повесь на видное место дома или носи с собой.

Стоп-сигнал

1.  ОСТАНОВИСЬ
Замри, как статуя на 3 сек

2.  СДЕЛАЙ ВДОХ
Вдох носом на 4 счёта

3.  СПРОСИ СЕБЯ:
– Это безопасно?
– Это вежливо?
– Это умно?

Интересный факт:
«Твой мозг – как автомобиль с супертормозами!»

Знаешь ли ты, что внутри твоего мозга есть специальная «кнопка СТОП»? Она называется префронтальная кора и работает как тормоз у машины.

У детей с СДВГ эта кнопка просто немного «чувствительнее» – иногда нажимаешь слишком поздно, а иногда – слишком сильно. И это нормально!

Хорошая новость: каждый раз, когда ты делаешь вдох и останавливаешься, ты тренируешь эту кнопку. Как мышцу в спортзале!

Черепаха не спешит – зато всегда доходит до цели. Твой «Стоп-сигнал» – это твой панцирь: он защищает тебя от поспешных решений.

Оборот с карточкой “Стоп-сигнал”

Куда найти выход для своей энергии?

Набор из 12 мини-упражнений

Инструкция: напиши названия упражнений на листочках. Вытягивай один листок, когда нужно «перегрузиться». Отмечай выполненные упражнения любым знаком (+, ✓)

№	Название	Как делать	Время	Выполнено✓
1	«Медведь»	Идти на четвереньках, медленно, с рычанием	30 сек	
2	«Пружина»	Присесть, сжаться в комочек → резко выпрыгнуть вверх	5 раз	
3	«Статуя»	Замри в смешной позе, не шевелись, пока родитель не досчитает до 10	10 сек	
4	«Бокс с тенью»	Бить воздух мягкими кулаками, чередуя руки	20 сек	
5	«Ветерок»	Глубокий вдох → медленный выдох со звуком «ф-ф-ф», как будто задуваешь свечу	3 раза	
6	«Кенгуру»	Прыжки на двух ногах с хлопком над головой	8 прыжков	
7	«Стена»	Упереться ладонями в стену и «толкать» её, напрягая всё тело	10 сек	
8	«Винт»	Повороты корпуса вправо-влево, руки расслаблены	15 сек	
9	«Ледышка»	Напрячь все мышцы на 5 сек → резко расслабиться, «растечься»	3 раза	
10	«Воздушный шар»	На вдохе медленно поднимать руки вверх, на выдохе – опускать со звуком «с-с-с»	4 раза	
11	«Топотушки»	Быстро топать ногами на месте, потом – медленно, как слон	20 сек	
12	«Обнимашки»	Крепко обнять себя за плечи, покачаться из стороны в сторону	15 сек	

Запиши «Что я чувствую после?»

Фраза «Подожди»

С тобой бывает так, что совсем сложно усидеть на месте? Представь свое нетерпение в виде светофора, у каждого цвета есть обозначение.

Визуальный таймер (нарисуй на листочке):

[====== 🔴 ======] ← Красная зона: «Жду, мне трудно»

[==== 🟡 ====] ← Желтая зона: «Ещё чуть-чуть»

[== 🟢 ==] ← Зеленая зона: «Почти готово!»

Вспомни свои ситуации, когда ты ожидаешь чего-то, раздели их по цветам и по сложности ожидания.

1. ..... → 🔴
2. ..... → 🟡
3. ..... → 🟢

Для того, чтобы тебе было проще ждать придумай правила помощи себе. Например, когда красная зона и очень трудно дождаться – ты можешь начать считать от 100 и обратно, или можешь изучать помещение, в котором находишься. Напиши, что тебе помогает.

Мои правила для каждого цвета

	🔴 «Жду, мне трудно»	🟡 «Еще чуть-чуть»	🟢 «Почти готово!»
Я скажу себе			
Я вспомню			
Я сделаю			

Мои импульсы

Дата: ..... Время: .....

Что я ХОТЕЛ сделать (импульс):

☐ Крикнуть ☐ Вырвать вещь ☐ Ударить
☐ Перебить ☐ Бросить Другое: .....

Что я СДЕЛАЛ вместо этого:

☐ Использовал «Стоп-сигнал»
☐ сделал упражнение со страницы 27
☐ Попросил помощи у взрослого
☐ Придумал свой способ: .....

Как я себя чувствую ПОСЛЕ:

☐ Горжусь собой
☐ Спокоен
☐ Всё ещё злюсь, но меньше
☐ Нужна помощь взрослого

Одна хорошая вещь, которая произошла

.....

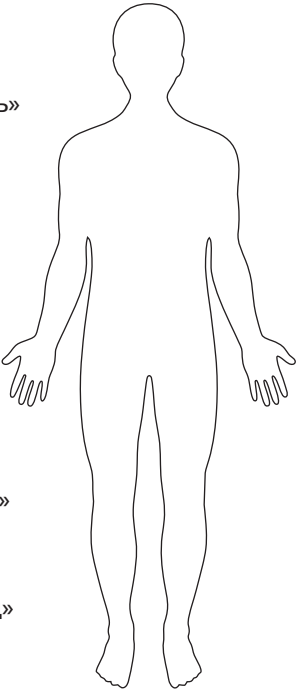
.....

Помни секрет твоего мозга:
импульс – это не приказ, а лишь предложение!

Каждый раз, когда ты делаешь паузу и выбираешь действие, в твоем сознании протаптывается новый маршрут. Чем чаще ты по нему ходишь, тем легче становится управлять собой в следующий раз!

Тело говорит

Карта тела
Инструкция: раскрась человека, нарисуй ему лицо. Напиши, что ты сейчас чувствуешь.



ГОЛОВА:

- Горящие щёки → «Мне жарко/стыдно/злюсь»
- Сжатые зубы → «Я напряжён»
- Быстрое дыхание → «Тревога»

РУКИ:

- Сжатые кулаки → «Злость»
- Дрожат пальцы → «Волнение»
- Хочется что-то бросить → «Перегрузка»

ЖИВОТ/ГРУДЬ:

- Комок в горле → «Хочу плакать»
- Бабочки/узлы в животе → «Страх/волнение»

НОГИ:

- Топот, бег на месте → «Энергия ищет выход»
- Нога трясётся → «Нервничаю»

«Аптечка успокоения»
(выбери 3 способа, которые работают для тебя, подчеркни их или выдели цветом):

- ✓ Дыхание «5-5-5»: вдох 5 сек → задержка 5 сек → выдох 5 сек
- ✓ Умыться прохладной водой / подержать кубик льда в руке
- ✓ Обнять мягкую игрушку 20 секунд
- ✓ Надеть наушники с тихой музыкой на 2 минуты
- ✓ Нарисовать каракули на черновике, пока не станет легче
- ✓ Сказать вслух: «Я сейчас злюсь, но это пройдёт»

Правило «5 секунд»

Иногда ты слышишь, что пора делать дело (например, садиться за уроки или чистить зубы), но твоё тело не слушается. Ты сидишь на месте, хотя знаешь, что надо встать. Это потому, что твой мозг начинает думать: «Ой, как не хочется... Может, ещё немножко поиграю? А вдруг получится отпроситься?» Правило 5 секунд помогает обогнать эти мысли. Ты считаешь 5–4–3–2–1 и на счёт «раз» просто начинаешь двигаться, даже если не хочется.

Упражнение: «5 секунд на старт»

Прочитай каждую ситуацию. Представь, что ты в ней оказался(ась).	**Мысленно посчитай 5–4–3–2–1 и напиши, какое будет первое маленькое действие.**
Мама сказала: «Иди чистить зубы»	
Ты вспомнил(а), что не положил(а) дневник в рюкзак	
Пора садиться за уроки, а ты играешь	
Ты хочешь задать вопрос учителю, но боишься	
Тебе нужно убрать игрушки перед сном	
Папа попросил принести кружку	

Космонавты перед запуском ракеты тоже считают: «5... 4... 3... 2... 1... Пуск!» – чтобы всё прошло идеально. Твой отсчёт – это твой личный запуск умного решения!

Энергетический баланс

Это задание поможет тебе узнать, от чего ты становишься бодрым и счастливым, а от чего быстро устаёшь. Каждый день ставь галочку в нужной клеточке и раскрашивай её цветом: зелёный – если дело тебя порадовало и наполнило силой, красный – если утомило, жёлтый – если было «так себе». В воскресенье вечером посмотри на свой разноцветный график и подумай: чего было больше и как добавить больше «зелёных» дел на следующую неделю?

Легенда цветов:

- Зеленый = «Меня наполняет» (сон, еда, объятия, тишина, природа)
- Красный = «Меня истощает» (шум, много задач, экраны, конфликты)
- Желтый = «Нейтрально / зависит от настроения»

Пример график дня с цветовыми зонами:

УТРО (7:00-12:00)
[ ] Зарядка, завтрак – «Зарядка энергией»
[ ] Школа, уроки – «Расход энергии»
[ ] Прогулка – «Баланс»

ДЕНЬ (12:00-17:00)
[ ] Обед + отдых
[ ] Кружки, домашнее задание
[ ] Свободная игра

ВЕЧЕР (17:00-21:00)
[ ] Семейное время, ванна
[ ] Экраны, споры
[ ] Чтение, пазлы

Энергетический баланс

День недели	Утро			День			Вечер		
Понедельник									
Вторник									
Среда									
Четверг									
Пятница									
Суббота									
Воскресенье									

Еженедельная проверка (воскресенье вечером):

Посмотрите на график: «Каких цветов было больше?»

Обсудите: «Что зеленого можно добавить на следующую неделю? Что красного – уменьшить?»

На этой неделе я:

- ✓ Использовал «Стоп-сигнал» ..... раз
- ✓ Переждал, когда хотелось ..... раз
- ✓ Заметил сигнал тела и помог себе ..... раз
- ✓ Придумал свой способ успокоиться: .....

.....

- ✓ Самая большая победа: .....

.....

.....

Блок 4: Организация и рутины

Мой идеальный день

Зачем это нужно?
Когда день идёт по плану, нам спокойнее. Мы знаем, что будет дальше, меньше тревожимся и успеваем больше. Но у каждого свой «идеальный день». Кому-то нужна утром тишина, кому-то – музыка. Кто-то любит начинать с уроков, а кто-то – с игры. Эта страница поможет тебе собрать твой идеальный день из того, что тебе нравится, что помогает тебе чувствовать себя хорошо и успевать важное.

Моё визуальное расписание
(нарисуй или впиши свои дела в каждый блок)

Мое утро
Мой день
Мой вечер

Мои «помогаторы»
Напиши или нарисуй 3 вещи,
которые помогают тебе хорошо провести день:

1.
2.
3.

Чек-лист утра

Утро задаёт настроение на весь день.
Но иногда оно похоже на гонку: надо всё успеть, ничего не забыть, а голова ещё спит.

Чек-лист – это твой помощник.
Ты просто смотришь на список и делаешь пункт за пунктом.
Каждая галочка – маленькая победа.
Этот лист ты можешь заполнить сам(а) – выбрать то, что важно именно для тебя. А потом повесить на видное место и пользоваться каждое утро.

Мои 5 утренних дел
Напиши свои 5 самых важных дел, которые нужно сделать утром.

Мой утренний чек-лист

Моё дело
1.
2.
3.
4.
5.
Дополнительное дело (если успею):

Мой утренний ритуал (что я делаю после чек-листа)
Когда все дела сделаны, я люблю: .....

.....

(например: «посмотреть в окно», «обняться с мамой», «послушать одну песню», «поиграть с котом 5 минут»)

Мои утренние хитрости

Что помогает мне сделать утро легче?

1. .....

.....

2. .....

.....

3. .....

.....

Примеры:

- *«Вечером собираю рюкзак»*
- *«Ставлю будильник на 10 минут раньше»*
- *«Кладу одежду на стул с вечера»*
- *«Включаю любимую музыку, когда умываюсь»*

Чек-лист вечера

Вечер – это время, когда мы готовимся к завтрашнему дню. Если сделать всё заранее, утро становится спокойным и неторопливым. Не нужно бегать в поисках тетрадки, искать второй носок или вспоминать, задавали ли домашнее задание. Чек-лист вечера – твой помощник. Ты проходишь по списку, ставишь галочки – и ложишься спать с мыслью: *«Я готов(а). Завтра будет хороший день»*.

Найди в комнате удобное место и размести фото-примеры, как будет выглядеть готовый рюкзак, одежда, домашнее задание.

Ниже описано, что обычно входит в вечернюю подготовку.

ФОРМА / ОДЕЖДА
Что проверить:
- Форма или одежда на завтра приготовлена
- Всё чистое и поглаженное
- Носки (пара!)
- Обувь (стоит на месте)

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ
Что проверить:
- Все уроки сделаны
- Дневник заполнен
- Завтрашнее расписание посмотрено
- Всё сложено в рюкзак

РЮКЗАК
Что проверить:
- Дневник (заполнен, подписан)
- Тетради по расписанию на завтра
- Учебники (какие нужны)
- Пенал (ручки, карандаши, ластик, линейка)
- Сменная обувь / форма (если нужно)
- Спортивная форма (если есть физкультура)
- Вода / перекус (если берёшь)

ВЕЧЕРНИЕ РИТУАЛЫ
Что проверить:
- Почистил(а) зубы
- Умылся(ась) / принял(а) душ
- Переоделся(ась) в пижаму
- Приготовил(а) вещи на завтра
- Пожелал(а) спокойной ночи

Мой вечерний чек-лист

Моё дело
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

Зона ответственности

В доме много вещей. У каждой вещи есть своё место. Когда вещь лежит на своём месте, её легко найти. Когда вещь не на месте – начинаются поиски, опоздания.

Зона ответственности- это твоё личное пространство и вещи, за которые отвечаешь ты. Ты знаешь, где что лежит, и поддерживаешь порядок сам(а).

Где лежат важные вещи?
Шаг 1: напиши, где лежат все вещи

Вещь	Где лежит
Школьное (рюкзак, школьные принадлежности)	
Школьная форма	
Одежда	
Личные вещи	
Ключи от дома	
Расписание уроков	
Аптечка	
Зарядное устройство	

Шаг 2: нарисуй карту дома с расположением этих вещей, повесь ее на видное место, как напоминание.

Зона фокуса

Когда вокруг порядок, легче сосредоточиться. Когда всё отвлекает – даже простое дело становится трудным.

Зона фокуса – это твоё специальное место, где ты работаешь, учишься, читаешь или делаешь важные дела. Здесь всё настроено так, чтобы тебе было удобно и ничего не отвлекало. Этот чек-лист поможет тебе подготовить рабочее место за 5 минут.

Чек-лист подготовки рабочего места
Перед началом дела прочитай все пункты. Отмечай +, что сделал(а).

	Выполнено (+)
УБРАТЬ ОТВЛЕКАЮЩЕЕ	
Убрал(а) со стола всё лишнее (игрушки, телефон, посторонние предметы)	
Убрал(а) телефон в другую комнату / сумку / ящик (или включил(а) режим «не беспокоить»)	
Закрыл(а) ненужные вкладки на компьютере / планшете	
Попросил(а) домашних меня не отвлекать на время работы	
ОРГАНИЗОВАТЬ ПРОСТРАНСТВО	
Стол чистый, на нём только то, что нужно для дела	
Стул удобный, спина прямая, ноги стоят на полу (или на подставке)	
Всё нужное под рукой (ручки, тетради, учебники, вода)	
Свет падает правильно (лампа слева, если ты правша; справа – если левша)	

НАСТРОИТЬ ЗВУКИ Выбрал(а) звуковой фон, который помогает сосредоточиться:	
Тишина	
Тихая музыка без слов	
Белый шум (шум дождя, вентилятора)	
Любимый плейлист (какой: .....)	
Надел(а) наушники, если нужно	
НАСТРОИТЬ СЕБЯ	
Сделал(а) три глубоких вдоха (как на странице «Минута тишины»)	
Сказал(а) себе: «Я готов(а). Я могу сосредоточиться»	
Поставил(а) таймер на время работы (..... минут)	

Время в картинках

Цифры на часах – это абстракция. Иногда бывает сложно понять, что значит «15 минут» или «через полчаса». Но если время показать цветом – оно становится понятным. Давай попробуем вместе?
Красный сектор – утро, жёлтый – уроки, зелёный – игра.

Такие часы помогают:

- Видеть день целиком
- Понимать, сколько времени осталось до смены занятия
- Спокойнее переключаться между делами

Выбери цвета для своих дел

Цвет	Что означает	Мои дела этого цвета (впиши)
Красный	Утро, сборы	
Жёлтый	Уроки / учёба	
Зелёный	Свободное время / игра	
Синий	Прогулка / спорт	
Оранжевый	Еда (завтрак, обед, ужин)	
Фиолетовый	Вечер, отдых, сон	

Мои цветные часы

Раздели их на сектора так, как проходит твой день. Раскрась часы цветом, которые были вверху таблицы.



Домашние обязанности

В семье у каждого есть свои дела. Ты помогаешь по дому – и это делает тебя важной частью семьи. Но важно, чтобы обязанностей было не слишком много и они были понятными. Когда заданий много – трудно выбрать, с чего начать, и хочется всё бросить.

Эта страница поможет тебе:
Выбирать 1–2 дела в день. Отмечать, что сделал(а). Получать награду за старания

Мои домашние дела (на выбор)
Каждый день выбирай 1 или 2 дела, которые сделаешь.

- ☐ Полить цветы
- ☐ Покормить питомца
- ☐ Заправить кровать
- ☐ Убрать со стола после еды
- ☐ Вытереть пыль в своей комнате
- ☐ Сложить чистую одежду
- ☐ Отнести свою посуду в раковину
- ☐ Пропылесосить в своей комнате
- ☐ Вынести мусор (с кем-то из взрослых)
- ☐ Помыть посуду (свою или несколько тарелок)
- ☐ Собрать игрушки
- ☐ Повесить одежду на место
- ☐ Протереть стол
- ☐ Помочь накрыть на стол
- ☐ ..... (моё дело)

Мои любимые дела
Есть дела, которые делать приятно.
Напиши их здесь:

.....

Мои трудные дела
(за которые я получаю +1 звезду).
Некоторые дела даются труднее.
Напиши их здесь:

.....

Моя таблица на неделю

День недели	Мои дела (1–2)	Выполнил(а) (поставь +)	Поощрение (звезда от родителя)
Понедельник			
Вторник			
Среда			
Четверг			
Пятница			
Суббота			
Воскресенье			

Правила для звёзд
Звезда даётся за выполненное дело, даже если неидеально.
Если выбрал(а) 2 дела и сделал(а) оба – получаешь 2 звезды.
Если сделал(а) больше 2 дел – можно добавить бонусную звезду.
В конце недели считаем звёзды и выбираем награду.

Блок 5: Эмоции и общение

Эмоции – не враги

Эмоции приходят к нам все – и радость, и злость, и грусть, и страх. Их не нужно прятать или стыдиться. Но иногда сильные чувства могут захлёстывать, и тогда трудно думать, говорить, выполнять дела. Эта страница научит тебя называть свои эмоции и говорить о них так, чтобы тебя поняли.

Фразы-заготовки:
Как сказать о своих чувствах
Иногда трудно подобрать слова.
Вот готовые фразы – выбери или дополни:

Когда я злюсь:
«Я злюсь, потому что ..... »
«Меня раздражает, когда ..... »
«Я чувствую, что внутри всё кипит, потому что ..... »

«Мне нужно немного времени, чтобы успокоиться»
Когда мне грустно:
«Мне грустно, потому что ..... »
«Я обижен(а), потому что ..... »
«Мне хочется, чтобы ..... »

«Мне нужна поддержка / объятия»
Когда я боюсь:
«Мне страшно, потому что ..... »
«Я волнуюсь из-за ..... »
«Я боюсь, что ..... »

«Мне нужно, чтобы кто-то был рядом»
Когда я радуюсь:
«Я радуюсь, потому что ..... »

«Мне так хорошо, когда .....»
«Я горжусь собой, потому что .....»
«Я хочу поделиться радостью с .....»

Что делать, когда эмоции захлёстывают?

Если чувства такие сильные, что трудно говорить или думать, попробуй:

Шаг	Что сделать
1	Остановись. Сделай глубокий вдох (как на странице «Минута тишины»)
2	Назови эмоцию. Скажи вслух или про себя: «Я сейчас злюсь» / «Мне страшно».
3	Найди причину. Спроси себя: «Что случилось?» (можно использовать фразы-заготовки выше).
4	Сделай что-то с телом. Потопай ногами, сожми подушку, попрыгай, укутайся в плед.
5	Позови взрослого. Скажи: «Мне нужна помощь, я не справляюсь один(а)».

Нарисуй эмоцию, которую испытываешь сейчас

Громкость чувств

Чувства бывают разной силы. Иногда они тихие, как шёпот, а иногда – громкие, как крик. Но одно и то же чувство можно выразить по-разному. Можно громко кричать, а можно сказать те же слова спокойно. Можно топать ногами, а можно сжать кулаки и глубоко вздохнуть. Эта страница поможет тебе научиться выбирать громкость, которая подходит моменту.

Уровни громкости (от тихого к громкому)

Уровни	Название	Когда уместно	Пример
1	Шёпот	В библиотеке, когда кто-то спит, когда чувство только зарождается	«Я немного расстроен» (тихо)
2	Спокойный разговор	Обычное общение, урок, разговор с другом	«Мне обидно, давай поговорим»
3	Громко	На улице, в спортзале, когда нужно привлечь внимание	«Я очень злюсь! Мне нужно 5 минут»
4	Крик	В опасной ситуации, когда не слышат, когда чувство очень сильное	«Осторожно!» / «Я не справляюсь, помогите!»
5	Взрыв	Только в крайней опасности. Если доходит до этого – нужно срочно остановиться и взять паузу	Удар, бросок, оскорбления (это уровень, которого лучше избегать)

Инструменты: как снизить громкость

Если чувство очень сильное, а ситуация требует спокойствия, попробуй:

Вместо	Попробуй
Кричать	Сделай 3 глубоких вдоха
Топать ногами	Сожми кулаки, потом медленно разожми
Бросать вещи	Сожми подушку или мягкую игрушку
Обидные слова	Скажи: «Я так зол, что не могу говорить. Дай мне 2 минуты»
Убегать	Скажи: «Мне нужно выйти и успокоиться. Я вернусь»

Уровни громкости (от тихого к громкому)

Понаблюдай за собой. Вспомни последние дни:

Моё чувство	Как я выразил(а)	Какая была громкость (1–5)	В следующий раз попробую
Злость			
Обида			
Радость			
Страх			

Моя памятка «Громкость чувств»

ШЁПОТ – когда вокруг тишина, чувство небольшое
РАЗГОВОР – обычно, спокойно
ГРОМКО – когда нужно, чтобы услышали
КРИК – только в опасности или если не слышат
ВЗРЫВ – стоп! лучше остановиться и подышать

Правило: *Я могу чувствовать сильно, но выражать – спокойно.*

Мои границы

Зачем это нужно?

У каждого человека есть личные границы – это то, что нам приятно или неприятно в общении с другими. Когда мы знаем свои границы и умеем о них говорить, нам легче дружить, общаться с родными и чувствовать себя спокойно.

Телесные границы:
Кого обнимать.
Когда меня можно трогать.
Как ко мне прикасаться.

Границы времени и пространства
Моё время и мои вещи – мои.
Я имею право на покой.

Словесные границы
Мне можно сказать:
«Говори со мной спокойно».
«Не кричи на меня».
«Дай мне время подумать».
«Спроси моё мнение».

Границы в дружбе
Я сам(а) решаю, как со мной дружить.
Меня слушают и не перебивают.
Мои «нет» уважают.
Если друг обидел – он извиняется.

Мои личные границы (запиши самое важное)

Мне нравится в общении:

1. .....
2. .....
3. .....

Мне не нравится в общении:

1. .....
2. .....
3. .....

Мои главные границы (то, что я никому не разрешаю нарушать):

1. .....
2. .....
3. .....

Как сказать о своих границах

Если тебе что-то **не нравится**, можно сказать об этом. Вот фразы-помощники. Придумай свои ситуации и что сказать.

Ситуация	Что сказать
Не нравится, как трогают	«Мне не нравится, когда меня трогают. Пожалуйста, не делай так».
Слишком близко	«Отойди немного, пожалуйста. Мне нужно больше пространства».
Кричат	«Я не люблю, когда кричат. Давай говорить спокойно».

Слушать и слышать

Зачем это нужно?

Ты умеешь слышать?

Слышать – это не просто слышать звуки. Это понимать, что тебе говорят, и показывать другому человеку, что он важен.

Когда мы умеем слушать, нам легче:

- ✓ Дружить
- ✓ Понимать учителей и родителей
- ✓ Избегать ссор
- ✓ Чувствовать себя уверенно в разговоре

Мои правила хорошего диалога

Напиши, что для тебя самое важное, когда ты слушаешь:

1. .....
2. .....
3. .....

А что для тебя важно, когда слушают тебя?

1. .....
2. .....
3. .....

Три золотых правила слушания:
Правило 1: смотри в глаза
правило 2: повтори услышанное
правило 3: задай вопрос

Конфликт без драки

Конфликты бывают везде: в школе, во дворе, с друзьями, с родными. Умение мириться без криков и обид помогает сохранить дружбу, уважение и душевное спокойствие – где бы ты ни был.

Алгоритм «Конфликт без драки» (4 шага)

ШАГ 1: остановиться. Когда эмоции закипают, мозг перестаёт думать. В этот момент важно взять паузу.	Фразы-помощники: «Я сейчас слишком зол. Мне нужно 5 минут» «Давай остановимся и вернёмся к разговору позже» «Я не могу сейчас говорить спокойно. Сделаю паузу»	Что сделать: Глубоко вздохнуть (3 раза) Выйти в другую комнату Попить воды Сжать подушку
ШАГ 2: сказать о чувстве («Я чувствую...»). Вместо того чтобы обвинять другого, говори о себе.	Фразы-помощники: «Я чувствую обиду, когда ты меня перебиваешь» «Я злюсь, потому что меня не спросили» «Мне грустно, когда на меня кричат» «Я чувствую, что меня не слышат	Важно: говори только о своих чувствах, не добавляй «потому что ты...». «Я злюсь, потому что ты дурак» «Я злюсь, когда меня называют обидными словами»
ШАГ 3: сказать о потребности («Мне нужно...»). После того как назвал чувство, скажи, что тебе нужно, чтобы стало лучше.	Фразы-помощники: «Мне нужно, чтобы меня дослушали» «Мне нужно немного времени побыть одному» «Мне нужно, чтобы мы договорились по очереди» «Мне нужно, чтобы со мной говорили спокойно»	Важно: это просьба, а не требование. Другой человек может согласиться или предложить свой вариант.
ШАГ 4: найти решение вместе. Теперь, когда оба сказали о чувствах и потребностях, можно договариваться.	Фразы-помощники: «Как нам сделать так, чтобы и тебе, и мне было хорошо?» «Давай придумаем правило для таких ситуаций» «Что мы можем сделать прямо сейчас?» «Я предлагаю... А что ты предлагаешь?»	Важно: решение должно устраивать обоих. Если один проиграл – конфликт не решён, он вернётся.

Комплимент себе

Мы привыкли хвалить себя, когда что-то получилось. А когда не получилось – ругать. Но что, если хвалить себя можно за попытку, за усилие, за то, что ты не сдался? Когда ты учишься замечать свои старания, ты становишься сильнее и увереннее. Ты перестаёшь бояться ошибок. Потому что знаешь: даже если не получилось – ты уже молодец, что пробовал.

Ежедневная практика «Один комплимент себе
Каждый день (можно вечером перед сном) напиши **один комплимент себе за усилие**.

Формула: *«Сегодня я молодец, потому что.....»*

Важно: хвали себя не за результат, а за то, что **ты сделал, как старался, что не сдался**.

Что такое комплимент себе за усилие?
Не: «Я классный, потому что выиграл»
А: «Я классный, потому что не сдался»

Понимаешь разницу?
Результат не всегда зависит только от нас.
А усилие – всегда наше.
И его стоит замечать и ценить.

Не: «Я хороший, потому что убрался в комнате идеально»
А: «Я хороший, потому что начал убираться, даже когда не хотелось»

Мои комплименты себе

День	Мой комплимент себе за усилие
Понедельник	«Сегодня я молодец, потому что ..... »
Вторник	«Сегодня я молодец, потому что ..... »
Среда	«Сегодня я молодец, потому что ..... »
Четверг	«Сегодня я молодец, потому что ..... »
Пятница	«Сегодня я молодец, потому что ..... »
Суббота	«Сегодня я молодец, потому что ..... »
Воскресенье	«Сегодня я молодец, потому что ..... »

Мои любимые комплименты себе

Напиши три фразы, которые тебе больше всего нравятся и помогают:

1. «Я молодец, потому что ..... »
2. «Я молодец, потому что ..... »
3. «Я молодец, потому что ..... »

Блок 6: Прогресс и план

Мои победы за месяц

Задание «Путь к победе»
Вырежи таблицу ниже и повесь ее в комнате над рабочим столом. Каждый вечер, перед сном, вспомни один момент, когда ты остановился, подумал или использовал подсказку.

Наклей стикер или нарисуй звёздочку ★.

Правило: звёздочку получаешь не за «хорошее поведение», а за то, что вспомнил и попробовал инструмент из тетради!

Важно: Если день был трудным, и ты забыл(а) про инструменты – это нормально!

Секрет суперсилы: знаешь ли ты, что мозг становится сильнее не тогда, когда всё получается идеально, а когда ты вспоминаешь попробовать инструмент? Каждая звёздочка – это как «опыт» в игре. Ты получаешь его за попытку, даже если уровень был сложным!

Путь к победе

Дата	Утро (какой инструмент?)	День (какой инструмент?)	Вечер (какой инструмент?)	Место для звездочки
23.03.2026	*Стоп-сигнал*	*5 секунд*	*Проверил чувства*	☆☆☆

Оборот 1 “Путь к победе”

Путь к победе

Дата	Утро (какой инструмент?)	День (какой инструмент?)	Вечер (какой инструмент?)	Место для звездочки

Оборот 2 “Путь к победе”

Что работает?

Инспектор инструментов

Вспомни все упражнения из тетради. Отметь их любым цветом или галочкой:

Инструмент	Работает супер!	Иногда помогает	Не понравилось / Не вышло
Стоп-сигнал	◯	◯	◯
Правило 5 секунд	◯	◯	◯
Физическая перезагрузка	◯	◯	◯
Эмоциональный термометр	◯	◯	◯
Договор с родителем	◯	◯	◯

Задание «Мой личный набор»:

Лучше всего мне помогает, когда я:

(например: сжимаю мячик / считаю до пяти / прошу обнять)

Хочу попробовать в следующем месяце:

(например: дышать как дракон / использовать таймер)

Мой план на 2 недели

Миссия «Фокус»
Мы не можем тренировать всё сразу. Выбери только 2–3 стратегии из тех, что работают (зелёная зона).
Я выбираю:
..... (например: дыхание)
..... (например: стоп-сигнал)
..... (например: просьба о паузе)
Где и когда я буду их применять (конкретные ситуации):

Что могу сделать	Ситуация (Где? Когда?)	Кто напомнит мне мягко?
Дыхание	*Когда включаю компьютер*	*Мама покажет жест «руки вниз»*

Подпись твоего обязательства:
Я, ... , обещаю стараться использовать эти инструменты следующие 14 дней. Я знаю, что, если забуду – меня не будут ругать, а просто напомнят.
Подпись: ..... Дата: .....

Секрет твоего Супер Мозга
Знаешь ли ты, что самый титулованный олимпиец Майкл Фелпс (23 золотые медали!) имеет СДВГ? Он побеждал не потому, что делал всё сразу, а потому что использовал чёткие ритуалы.
Научный факт: мозгу с СДВГ нужно меньше «мишеней», чтобы попасть точно в цель. Когда ты выбираешь только 2-3 стратегии, ты не распыляешь энергию, а направляешь её как лазер!

Письмо себе через год

Задание «Капсула времени»

Напиши письмо себе в будущем:

1. Напиши письмо: «Привет, я из будущего! Через год я умею...», «Моя суперсила теперь помогает мне в...».
2. Нарисуй портрет: Как ты выглядишь через год? Что ты делаешь? Какие награды у тебя есть?

! Подсказки для письма:

- ✓ Какая моя главная суперсила? (Энергия, творчество, доброта, чувство юмора...)
- ✓ Что мне помогало справляться с трудностями?
- ✓ Чего я хочу достичь к следующему дню рождения?

? Как сохранить:

Положи письмо и рисунок в конверт.

Заклей его и напиши сверху: «Открыть ..... 20 ..... года».

Уберите конверт в надежное место (коробку с документами или дальнюю полку).

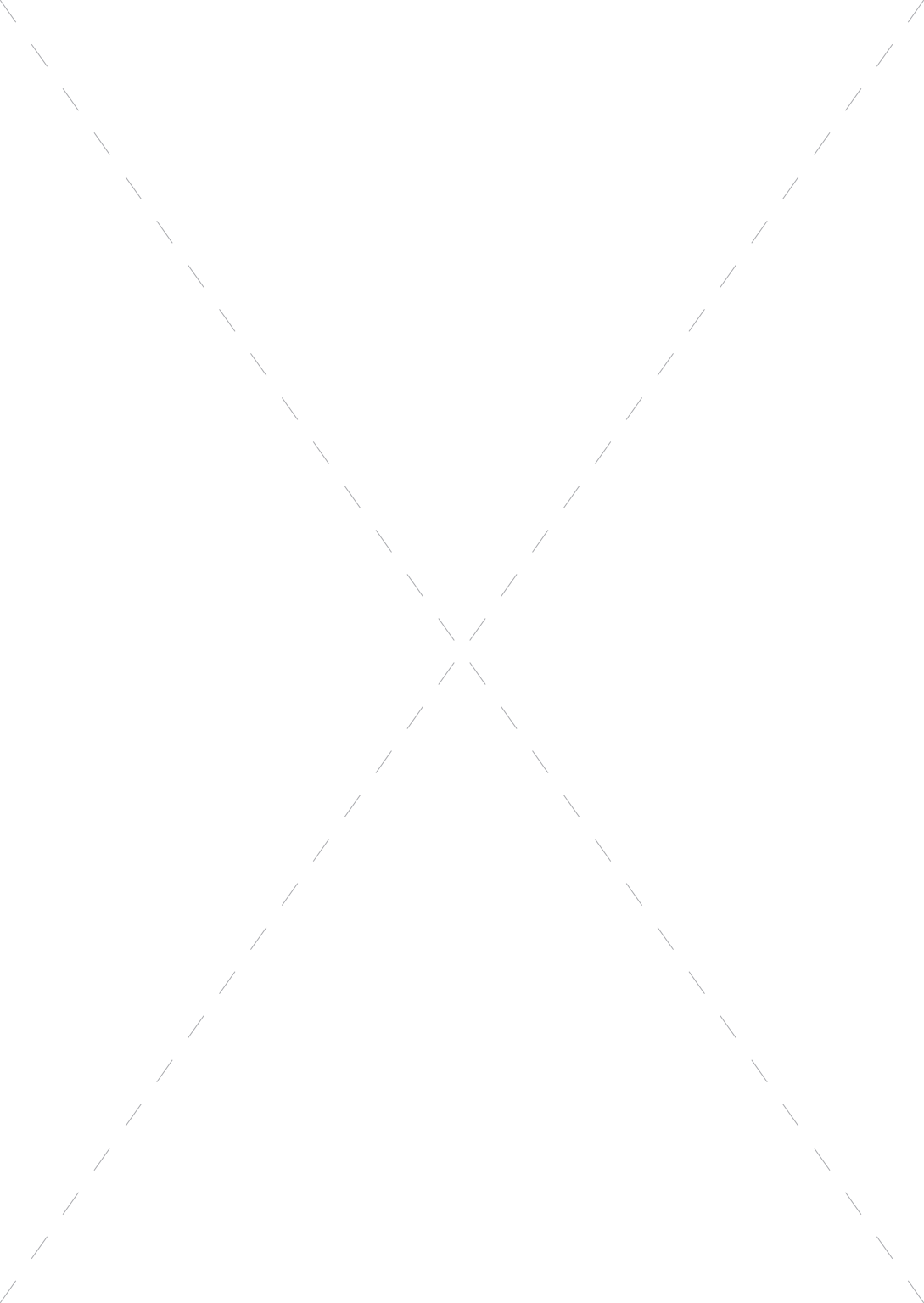
Финиш? Нет, новый старт!

Поздравляем! Ты проделал большой путь и стал настоящим экспертом своего Супер Мозга. Эта тетрадь заканчивается, но твоя история продолжается.

Для тебя, исследователь:

- ✓ Ты не «сломан», ты особенный. Твоя энергия, творчество и внимательность к деталям – это твои суперсилы.
- ✓ Инструменты остаются с тобой. «Стоп-сигнал», «Шкала энергии» и «Минута тишины» теперь в твоём арсенале. Используй их, когда нужно.
- ✓ Ошибки -это нормально. Если сегодня не получилось – это не провал. Это просто сигнал: «Завтра попробуем иначе».
- ✓ Гордись усилиями. Ты молодец не потому, что всё идеально, а потому, что старался.

Не забудь получить «Сертификат Эксперта» на следующей странице!А письмо себе в будущее, которое ты написал(а), спрячь в надёжное место. Через год удивишься, насколько далеко ты продвинулся(ась).



Сертификат

эксперта

Выдан _____
(имя ребенка)

за успешное изучение своего Супер-Мозга!

Наши главные достижения:

1. _____
2. _____
3. _____

Подпись родителя: _____

Дата _____

Ты справился!
Твои способности действительно уникальны!

дорога к дому

Северсталь

Оборот Сертификата



Для заметок:

Составители:

Беляева Оксана Николаевна,
детский психолог, нейропсихолог,
руководитель Родительского ресурсного центра
Благотворительного фонда «Дорога к дому»

Глухова Ольга Айваровна,
старший преподаватель
кафедры дефектологического образования
ФГБОУ ВО «Череповецкий государственный университет»

Контакты БФ «Дорога к дому»

Проект «СДВГ под контролем»

Электронная почта
info@dorogakdomu.ru

Телефон доверия:
288-588

Материал подготовлен в рамках проекта «СДВГ под контролем»
на средства гранта Президента Российской Федерации
на развитие гражданского общества,
предоставленного Фондом президентских грантов.

Срок реализации проекта: февраль – декабрь 2026 г.

Обложка 3

дорога
к дому

Телефон доверия
288-588