

Обложка 1

Я и мой ребёнок: тетрадь для развития внимания и самоконтроля

Практическое руководство

для родителей детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности

дорога к дому

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

Северсталь

Обложка 2

дорога к дому

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

Северсталь

Я И МОЙ РЕБЁНОК: ТЕТРАДЬ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ И САМОКОНТРОЛЯ

Практическое руководство
для родителей детей с синдромом дефицита внимания
и гиперактивности

Титул

г. Череповец
2026

Уважаемый родитель!

Спасибо, что Вы здесь. Мы понимаем: воспитывать ребёнка с особенностями внимания и активности – это путь, полный как радостных моментов, так и ежедневных вызовов. Возможно, Вы устали от поисков «волшебной таблетки», чувствуете вину или сталкиваетесь с непониманием со стороны окружающих.

Эта тетрадь – Ваш персональный навигатор в мире развития ребёнка с СДВГ. Она создана, чтобы:

- Помочь Вам лучше понять особенности внимания и импульсивности у детей
- Дать практические, проверенные инструменты для повседневного использования
- Снизить уровень стресса в семье через чёткие алгоритмы и ритуалы
- Поддержать Вашу уверенность в собственных силах как родителя

Как использовать эту тетрадь:

- Работайте в своём темпе. Не обязательно проходить все разделы подряд.
- Возвращайтесь к заданиям, которые оказались особенно полезными.
- Делайте пометки на полях – это Ваша личная книга поддержки.
- Привлекайте ребёнка к совместным заданиям.

Ваша тетрадь и тетрадь ребенка связаны, как и вы. Для Вас мы подготовили подробные описания, чтобы помочь ребенку выполнять задания. Заполняйте разделы вместе, сверяйте ответы и наслаждайтесь общением.

Вы – главный эксперт по своему ребёнку. Эти тетради лишь помогают структурировать Ваш бесценный опыт. Верим в Вашу способность преодолеть любые преграды, в Вашу мудрость, в Вашу доброту.

С уважением и поддержкой,
команда специалистов фонда «Дорога к дому»

Содержание

Инструкция по работе с тетрадью ... **4**
Материалы для работы с тетрадью ... **5**
Блок 1: Знакомство с ребенком ... **6**
Суперсила ребенка ... 6
Когда ребенку сложно ... 8
Дневник успехов ребенка ... 9
Наш договор ... 13
Эмоциональный термометр ... 15
Блок 2: Инструменты внимания ... **21**
Таймер – мой помощник в организации времени ребенка ... 21
Охота за вниманием ... 22
Шаг за шагом: гид для родителя ... 23
Фокус-карта ... 24
Минута тишины ... 25
Мои лучшие условия ... 26
Блок 3: Управление энергией и импульсами ... **27**
Энергия в теле ... 27
Стоп-сигнал ... 28
Куда направить энергию ребенка ... 29
Фраза «Подожди» ... 30
Мои импульсы ... 32
Тело говорит ... 33
Правило «5 секунд» ... 34
Энергетический баланс ... 35
Блок 4: Организация и рутины ... **36**
Мой идеальный день ... 36
Утренний чек-лист ... 37
Вечерний чек-лист ... 38
Зона ответственности ... 39
Зона фокуса ... 40
Время в картинках ... 41
Домашние обязанности ... 42
Блок 5: Эмоции и общение ... **43**
Эмоции – не враги ... 43
Громкость чувств ... 44
Мои границы ... 45
Слушать и слышать ... 46
Конфликт без драки ... 47
Комплименты себе ... 48
Блок 6: Прогресс и план ... **49**
Что работает? Анализ инструментов ... 49
Мои планы на 2 недели ... 50
Капсула времени: Письмо в будущее ... 51

Сертификат ... 53
Контакты благотворительного фонда «Дорога к дому» ... 55
Составители ... 56

Инструкция по работе с тетрадями

Перед началом:

Выделите время. 15-20 минут в день – оптимальный формат.
Лучше коротко, но регулярно.

Найдите спокойное место, где Вас никто не потревожит.

Соберите материалы (см. следующий раздел).

Настройтесь. Это не экзамен, а исследование. Ошибки – часть процесса.

Сравните задания в Вашей тетради и в тетради ребенка.

Во время работы:

Шаг	Что делать	Комментарий для родителя
1	Прочитайте задание полностью	Не спешите. Убедитесь, что поняли цель упражнения
2	Выполните задание самостоятельно (если указано)	Сначала попробуйте сами – так Вы лучше поймёте, с чем столкнётся ребёнок
3	Предложите ребёнку совместное выполнение	Используйте формулировки: «Давай попробуем вместе», «Мне интересно твоё мнение»
4	Зафиксируйте результаты в тетради	Даже если «ничего не получилось» – это ценная информация
5	Отметьте, что сработало, а что – нет	Это поможет адаптировать инструменты под Вашего ребёнка

После выполнения:

Похвалите ребёнка за усилие, а не за результат: «Я видел/а, как ты старался» важнее, чем «Ты всё сделал правильно».

Запишите открытия на полях или в заметках: что удивило, что запомнилось, что хотите попробовать ещё раз.

Не требуйте идеальности. Прогресс при СДВГ – это не прямая линия, а зигзаг. Маленькие шаги ведут к большим изменениям.

Материалы для работы с тетрадью

Для работы с тетрадью Вам понадобятся:

Материал	Для чего нужен	Альтернатива
Ручки разных цветов (синяя, красная, зелёная)	Цветовое кодирование заданий, эмоций, уровней энергии	Фломастеры, карандаши
Ножницы и клей	Для работы с отрывными листами и визуальным расписанием	Скотч, канцелярские зажимы
Таймер (песочный или цифровой)	Для техники «Помидор», упражнений на ожидание	Приложение на телефоне (в режиме «не беспокоить»)
Линейка и простой карандаш	Для рисования графиков, схем, карт	Любой пишущий инструмент
Пустые листы А4	Для дополнительных заметок, черновиков	Обратная сторона использованных листов
Использовать «Аптечку» только в кризис	В момент сильного стресса ребёнку трудно вспомнить новые навыки	Тренируйте способы в спокойном состоянии, как игру

Команда БФ «Дорога к дому» подготовила для Вас полезную информацию:

О симптомах СДВГ
у детей

О дифференциальной
диагностике СДВГ
у детей

Блок 1: Знакомство с ребёнком

Суперсила ребенка

Шаг 1. Сильные стороны моего ребенка (заполняете Вы)

Отметьте галочкой качества, которые Вы замечаете у своего ребёнка. В колонке «Пример» кратко опишите ситуацию, когда это качество проявилось. В пустые строки вы можете написать свои качества, проявления и примеры.

✓	Качество	Проявляется, когда...	Пример из жизни (заполните)
	Креативность	Придумывает необычные решения, рисует, сочиняет истории	
	Энергия	Активно играет, быстро переключается, заряжает окружающих	
	Эмпатия	Замечает настроение других, поддерживает, делится	
	Гибкость	Легко адаптируется к изменениям, пробует новое	
	Внимание к деталям	Замечает мелочи, которые другие пропускают	
	Честность	Говорит правду, признаёт ошибки	

Шаг 2. Обсуждение с ребёнком

Предложите ребенку заполнить в его тетради задание «Колесо сильных сторон» на странице 5. Покажите ребёнку заполненную таблицу Вами. Сравните ваши ответы.

Скажите:
«Я заметил(а), что у тебя есть такие крутые качества... Давай вместе придумаем, как их можно использовать в учёбе/играх/общении?»

Запишите идеи ребёнка ниже:

Рекомендации:

- Избегайте общих фраз («Ты молодец»). Будьте конкретны («Ты здорово придумал, как починить игрушку»).
- Если ребенок не видит в себе сил, мягко подскажите: «А помнишь, как ты помог мне найти ключи? Это была твоя суперсила Внимания!»

Когда ребенку сложно...

Цель: научиться распознавать ситуации, которые вызывают перегрузку у ребенка.

Карта сложности
Оцените ситуации по цвету с точки зрения ребёнка:
- Зеленый – Легко, ребенок справляется.
- Желтый – Бывает трудно, нужна помощь.
- Красный – Очень сложно, ребенок злится или устает.

Ситуация	Цвет	Почему? (Ваши наблюдения)
Ребенок делает уроки	◯	
Ребенок ждет своей очереди	◯	
Слышать громкий шум (торговый центр, праздник)	◯	
Ребенок ложится спать	◯	
Когда выключают компьютер/ТВ	◯	
Когда ребенка перебивают	◯	
Ребенок пробует новую еду	◯	
Ребенок одевается утром	◯	
(ваши примеры)	◯	
	◯	
	◯	
	◯	
	◯	
	◯	

План помощи для «красных зон»:

Выберите две ситуации, которые Вы отметили красным. Придумайте, что может помочь:

Ситуация: .....

→ Помощь: .....
(например, «предложить наушники за 5 минут до входа в ТЦ»)

Ситуация: .....

→ Помощь: .....
(например, «использовать визуальный таймер перед выключением мультиков»)

Предложите ребенку заполнить такое же задание в его тетради на странице 6 и сравните ваши результаты.

Рефлексия: мои триггеры как родителя

Какие ситуации вызывают напряжение у Вас? Что помогает Вам успокоиться?
К этому заданию Вы можете возвращаться, когда испытываете сильные чувства. Вписывайте новые строки и перечитывайте уже записанное Вами ранее.

Мой триггер	Что я чувствую	Что мне помогает
Ребёнок не слушается с первого раза	*Раздражение, бессилие*	*Глубокий вдох, пауза 10 секунд*
Опоздание утром	*Тревога, спешка*	*Подготовка с вечера*



Для заметок:

Дневник успехов ребенка

Цель: фиксировать прогресс, формировать позитивное подкрепление.

Таблица на неделю. Заполняйте совместно с ребенком каждый вечер в Вашей тетради. Можно заполнять в самой тетради или вырезать и повесить на видное место.

Важно: Успехи не обязательно должны быть грандиозными («выучил стих»). Маленькие победы важнее: «Вдохнул перед криком», «Сам нашел носки».

Попробуйте вместе с ребенком заполнять такую же таблицу дальше. Ее можно самостоятельно нарисовать и повесить на видное место.

Рекомендации:

- Если у ребенка день «не задался», найдите микроуспех: «Ты сегодня очень устал, но всё же почистил зубы. Это победа!».
- Столбцы должны совпадать не всегда. Важно, чтобы ребенок видел, что Вы замечаете его усилия.

Для заметок:

День	3 успеха ребенка (пишет ребенок у себя в тетради или диктует)	3 успеха от родителя (что заметил взрослый)	Награда (наклейка/балл)
Пример	*1. Сам завязал шнурки* *2. Не забыл рюкзак* *3. Погладил кота*	*1. Быстро собрался* *2. Честно признал ошибку* *3. Помог на кухне*	
Пн	1. 2. 3.	1. 2. 3.	★
Вт	1. 2. 3.	1. 2. 3.	★
Ср	1. 2. 3.	1. 2. 3.	★
Чт	1. 2. 3.	1. 2. 3.	★
Пт	1. 2. 3.	1. 2. 3.	★
Сб	1. 2. 3.	1. 2. 3.	★
Вс	1. 2. 3.	1. 2. 3.	★

Оборот таблицы

Наш договор

Цель: установить четкие правила поддержки и взаимодействия без крика.

В тетради ребенка на странице 7 прочитайте вместе, что такое договор и зачем его нужно заполнять.

Заполните договор с ребенком, вырежьте и повесьте на видное место

Договор

Мы, ... и ..... ,
имя ребенка *имя взрослого*

договариваемся:

Когда мне (ребенку) трудно, я могу:
- ✓ Показать карточку «Стоп»
- ✓ Попросить 5 минут тишины
- ✓ Сказать: «У меня перегрузка»
- ✓ Другое: .....

Взрослый поможет мне, когда я скажу об этом:
- ▸ Не будет кричать, а сделает глубокий вдох
- ▸ Обнимет меня крепко-крепко
- ▸ Предложит воду или перекус
- ▸ Другое: .....

Мы оба обещаем:
- Помнить, что мы – одна команда
- Прощать друг другу ошибки
- Хвалить за попытки, а не только за результат

....
Подпись ребенка *Подпись взрослого*

....
Дата *Дата*

**Украсьте договор рисунками или отпечатками пальцев*

Рекомендации:
- ▸ Повесьте договор на видное место (холодильник, дверь комнаты).
- ▸ Перечитывайте его в спокойные моменты, а не только во время конфликтов.
- ▸ Если вы нарушили пункт (например, закричали) договора, то извинитесь. Это покажет ребенку, что правила важны для всех.

Оборот договора

Эмоциональный термометр: два взгляда

Цель: развивать эмоциональный интеллект и навык называния чувств.

Предложите ребенку выполнить задание «Эмоциональный термометр» в его тетради на странице 8. Самостоятельно выполните задание у себя. Проанализируйте, что чувствуете ребенок и Вы.

Уровень	Эмоция	Как это проявляется в теле у ребёнка?	Как это проявляется в теле у Вас?	Напишите, как Вы помогаете себе и ребенку, когда испытываете эти эмоции
10	Ярость	Горячее лицо, сжатые кулаки, крик	Жар в лице, напряжение в челюсти, учащённое сердцебиение	
9	Страх	Холодные руки, дрожь, желание спрятаться	Сжатие в груди, «ком» в горле, желание контролировать	
8	Тревога	«Бабочки в животе», суетливость, вопросы «а если...»	Беспокойные мысли, напряжение в плечах, желание ускорить время	
7	Раздражение	Топот, фырканье, короткие ответы	Внутреннее напряжение, желание «поторопить», резкий тон	
6	Скука	Зевок, «ничего не хочу», отвлечение	Потеря фокуса, желание переключиться, внутреннее беспокойство	
5	Усталость	Вялость, «не могу», отказ от контакта	Тяжесть в теле, снижение терпимости, потребность в паузе	
4	Радость	Смех, прыжки, желание поделиться	Лёгкость в теле, улыбка, желание обнять	
3	Гордость	Прямая спина, блеск в глазах, «я смог!»	Тепло в груди, чувство удовлетворения, желание похвалить	
2	Интерес	Широкие глаза, вопросы, тянется вперёд	Включённость, любопытство, желание поддержать	
1	Спокойствие	Ровное дыхание, расслабленные плечи, плавная речь	Глубокое дыхание, мягкий взгляд, способность слушать	

Рекомендации:

- Помогайте называть оттенки: «Ты сейчас скорее раздражен или уже в ярости?»
- Позвольте себе и ребенку любые эмоции: «Злиться – можно. Драться – нельзя»

Листы для выражения сложных эмоций

Возьмите ручку, карандаш или фломастер и выразите свои чувства на листе. Можно рисовать, чиркать или написать все, что Вы чувствуете.

Лист для выражения сложных эмоций

Лист для выражения сложных эмоций

Лист для выражения сложных эмоций

Листы для выражения сложных эмоций

Вырвите это листок и скомкайте его

Лист для выражения сложных эмоций

Блок 2: Инструменты внимания

Таймер – мой помощник в организации времени ребёнка

Цель: обучение технике «помидор» – контроль времени, борьба со «слепотой времени».

Почему это важно для детей с СДВГ:
- «Слепота времени» – частая особенность: ребёнок не чувствует, сколько прошло времени, не может оценить длительность задачи.
- Короткие интервалы (25/5) соответствуют возможностям концентрации при СДВГ.
- Визуализация прогресса (галочки, смайлики) даёт мгновенное позитивное подкрепление.
- Обязательный перерыв предотвращает перегрузку и снижает сопротивление.

Выполните задание «Таймер – мой лучший друг» вместе в тетради для ребенка на странице 15.

Алгоритм для родителя:
1. Выберите задачу вместе с ребёнком (одна конкретная, посильная: «списать 3 предложения», «собрать портфель», «почистить зубы»).
2. Объясните правила просто: «Работаем 25 минут – потом 5 минут отдыхаем. Таймер покажет, когда время вышло».
3. Запустите таймер (песочный, визуальный цифровой – важно, чтобы ребёнок видел течение времени).
4. Во время работы: мягко напоминайте о фокусе, но не делайте за ребёнка.
5. Когда таймер звенит: обязательно остановитесь, даже если задача не закончена. Отметьте прогресс.
6. Перерыв 5 минут: активный отдых (попрыгать, попить воды, потянуться) – не экраны!
7. Повторите цикл, если задача большая, или завершите с похвалой.

Фразы-помощники для родителя
Вместо: «Сиди ровно, работай!»
Попробуйте: «Таймер запущен. Я рядом, если нужна помощь. Ты справишься!»

Вместо: «Почему ты опять отвлекся?»
Попробуйте: «Я вижу, тебе стало трудно. Давай сделаем паузу и вернёмся через 5 минут».

Вместо: «Ты не закончил, давай ещё».
Попробуйте: «Ты поработал 25 минут – это уже победа. Завтра продолжим с того места, где остановились».

Для похвалы (конкретно!):
«Ты сам посмотрел на таймер и продолжил работу – это здорово!»
«Ты попросил перерыв, когда почувствовал усталость – это умно».
«Ты сделал первый шаг – это самое сложное. Я горжусь тобой».

Охота за вниманием: почему это работает?

Цель: «поймать фокус» внимания и научиться переключаться на новое дело без напряжения.

Для детей с СДВГ переключение между делами – это часто стресс. Мозгу нужно время, чтобы «затормозить» одно занятие и «разогнать» другое. «Охота за вниманием» работает как рычаг переключения:

- Фокус на простом: найти цвет/форму легче, чем решить пример. Это даёт ситуацию успеха.
- Заземление: поиск предметов вокруг возвращает ребёнка «здесь и сейчас».
- Без оценки: здесь нет ошибок. Найден 1 предмет или 5 – это уже победа внимания.

В тетради для ребенка на странице 17 Вы найдете эту игру. Выполните вместе.

Как организовать игру (алгоритм для родителя)

Шаг	Что делать	Комментарий для родителя
1	Выберите момент	Используйте, когда ребёнок «потерялся», перевозбуждён или не может начать уроки. Не используйте как наказание!
2	Озвучьте миссию	Скажите азартно: «У нас есть ровно 1 минута! Нужно найти 5 предметов ОДНОГО цвета. Готов? На старт... Марш!»
3	Запустите таймер	Используйте визуальный таймер или телефон (уберите звук, чтобы не пугал).
4	Наблюдайте, не вмешивайтесь	Если ребёнок застрял – не подсказывайте сразу. Дайте ему возможность самому найти решение.
5	Зафиксируйте результат	Запишите находки в таблицу ниже. Обязательно отметьте время.
6	Похвалите за процесс	«Ты так внимательно смотрел по сторонам!» вместо «Молодец, что нашёл всё».

Рекомендации:

- Используйте это задание, когда видите, что ребёнок «потерялся» и не может сосредоточиться. Это помогает «заземлиться» и переключить внимание.
- Похвалите за процесс, а не за скорость!



Для заметок:

Шаг за шагом: гид для родителя

Цель: научить ребёнка разбивать большую задачу на маленькие, понятные и выполнимые шаги, чтобы снизить тревожность и помочь довести дело до конца.

Алгоритм помощи ребёнку с заданием «Шаг за шагом» в его тетради на странице 18.

Шаг 1. Выберите задачу вместе
Спросите ребёнка: «Что сейчас кажется самым большим и сложным?» Если ребёнок не может сформулировать – предложите варианты: сделать домашнее задание, собрать портфель на завтра, убраться в комнате или на Ваш выбор.

Шаг 2. Превратите задачу в микрошаги
Правило: каждый шаг должен быть настолько простым, чтобы ребёнок мог выполнить его без раздумий.

✕ Слишком крупный шаг	✓ Микрошаг (правильный вариант)
«Сделать математику»	«Открыть учебник на странице 45»
«Убраться в комнате»	«Собрать все носки в корзину»
«Написать сочинение»	«Написать три предложения о том, о чём буду писать»
«Собрать портфель»	«Достать дневник и посмотреть расписание»

Шаг 3. Запустите процесс
- ✓ Озвучьте первый шаг чётко: «Сейчас мы делаем только первый пункт: открыть дневник. Всё остальное – потом».
- ✓ Используйте таймер: «Давай поставим таймер на 3 минуты и посмотрим, успеем ли мы сделать первый шаг».
- ✓ Не торопите: дайте ребёнку время переключиться между шагами.

Шаг 4. Отмечайте прогресс визуально
Пусть ребёнок сам ставит галочки ✓ , зачёркивает или клеит наклейки.
Хвалите за каждый выполненный шаг, даже если он кажется вам очевидным: «Ты сам достал тетрадь – отлично, следующий шаг: прочитать задание».

Шаг 5. Рефлексия после завершения
Задайте ребёнку вопросы (в спокойной обстановке, после финиша):
«Какой шаг был самым лёгким? Почему?»
«На каком шаге было труднее всего? Что помогло продолжить?»
«Что мы можем сделать в следующий раз, чтобы было ещё легче?»

Запишите ответы ниже (для себя):

Фокус-карта: гид для родителя

Цель: помочь ребёнку перед началом любого дела сфокусироваться, структурировать задачу через три простых вопроса «Что?», «Как?», «Когда закончу?».

Выполните вместе задание в тетради для ребенка на странице 19.

Почему «Фокус-светофор» работает для детей с СДВГ?

Особенность ребёнка	Как помогает Фокус-карта
«Не знаю, с чего начать» – паралич действия	Красный свет («ЧТО?») даёт чёткую точку старта
Задача кажется огромной и пугающей	Жёлтый свет («КАК?») разбивает её на микрошаги
Тревога «когда это кончится?»	Зелёный свет («КОГДА ЗАКОНЧУ?») даёт конкретный финиш и «после»
Потеря фокуса в процессе	Визуальная карта перед глазами напоминает о плане
Сопротивление началу	Игра со светофором снижает напряжение, добавляет элемент игры

Фразы-помощники для родителя:

Ситуация	Что сказать ребёнку
Ребёнок смотрит на задачу и говорит: «Не хочу / Не могу»	«Давай не будем делать всё сразу. Давай просто назовём наше дело. Как бы мы его назвали?»
Ребёнок теряет фокус на середине	«Давай посмотрим в нашу карту. На каком шаге мы сейчас? Что нужно, чтобы перейти к следующему?»
Ребёнок торопится и делает шаги небрежно	«Супер, что ты быстро двигаешься! Давай проверим по карте: этот шаг мы сделали полностью? Что ещё нужно добавить?»
Ребёнок завершил задачу	«Ты сам прошёл все шаги по светофору! Какой шаг был самым трудным? А что было приятно в конце?»
Ребёнок отказывается заполнять карту	«Давай попробуем только красный свет – просто назовём дело. Если не пойдёт – остановимся. Договорились?»

Для заметок:

Минута тишины: гид для родителя

Цель: научить ребёнка делать короткую дыхательную паузу для успокоения, восстановления внимания и эмоциональной регуляции.

Как провести «Минуту тишины» с ребёнком

Подготовка (важно!)

1. Выберите тихое место без отвлекающих факторов.
2. Предложите ребёнку сесть удобно: на стул, коврик, диван.
3. Спина прямая, руки на коленях или на столе.
4. Глаза можно закрыть или смотреть на одну точку – как удобнее ребёнку.

Пошаговый алгоритм (говорите спокойно, медленно)

Шаг	Что говорить ребёнку	Что делать вместе
1	«Давай сядем удобно. Спина прямая, как у царя. Руки положим на колени. Глаза можно закрыть или смотреть на одну точку – как тебе удобнее»	Покажите пример позы, сядьте рядом
2	«Сделаем три глубоких вдоха. Вдохни носом медленно, как будто нюхаешь цветок... Задержи дыхание: раз... два... три... Выдохни ртом медленно, как будто сдуваешь одуванчик...»	Дышите вместе, считайте вслух, можно держать ребёнка за руку
3	«А теперь просто послушаем тишину. Что ты слышишь? Своё дыхание? Часы? Птиц за окном? Ничего не нужно делать – просто слушай»	Молчите 30 секунд, создайте тишину вокруг
4	«Обрати внимание на своё тело. Как лежат ноги? Что чувствуют руки? Где тепло, а где прохладно? Просто заметь – ничего не меняй»	Можно мягко озвучить: «Потрогай свои колени – они тёплые?»
5	«Медленно открой глаза. Потянись, как после сна. Скажи себе: «Я готов(а) продолжать». Теперь можно вернуться к делу»	Завершите ритуал: лёгкое объятие, улыбка, слова поддержки

Когда предлагать эту практику?

Ситуация	Как предложить
Перед сложной задачей (уроки, визит к врачу)	«Давай сделаем минутку тишины, чтобы голова стала ясной. Я с тобой»
При перевозбуждении, злости, слезах	«Вижу, тебе трудно. Давай вместе подышим – это поможет телу успокоиться»
После перегрузки (школа, праздник, ТЦ)	«Ты много сегодня сделал. Давай 2 минуты просто посидим и восстановим силы»
Как ежедневный ритуал (утро/вечер)	«Наше время тишины. Я ставлю таймер на 2 минуты. Начинаем?»

Важно: Никогда не используйте «Минуту тишины» как наказание («Иди успокойся в угол!»). Это разрушает доверие к упражнению.

В тетради для ребенка это задание Вы найдете на станице 20.

Мои лучшие условия: гид для родителя

Цель: помочь ребёнку определить индивидуальные условия среды, которые наилучшим образом поддерживают его концентрацию, комфорт и продуктивность.

Детям с СДВГ сложнее игнорировать отвлекающие факторы. То, что для одного – фон, для другого – помеха. Этот эксперимент помогает:

- Найти «идеальные настройки» для учёбы и занятий;
- Снизить сопротивление перед началом дела («не хочу, не могу»);
- Дать ребёнку чувство контроля: «Я сам знаю, как мне лучше»;
- Сэкономить Ваши нервы: меньше споров о том, «как правильно сидеть».

Как провести эксперимент: пошаговый план

1. Подготовка (5 минут)
   Выберите одно нейтральное дело, которое ребёнок делает регулярно: чтение, прописи, сборка конструктора, решение примеров.
   Объясните правила просто: «Давай поиграем в учёного! Мы будем пробовать разные условия и смотреть, где тебе удобнее. Правильных ответов нет – есть только твои ощущения».
2. Найдите в тетради для ребенка на странице 21 задание «Мои лучшие условия».
3. Проведение (3-5 дней, по 1-2 варианта в день)

Параметр	Что делать	Комментарий для родителя
Освещение	Яркий свет / Мягкий свет / Приглушённый	«Где глазам было уютнее? Где не клонило в сон?»
Фон / звуки	Тишина / Музыка без слов / Музыка со словами / Белый шум	«Что помогало не отвлекаться? Что, наоборот, мешало?»
Поза	За столом / На диване / На полу / С опорой для ног	«Где тело не затекало? Где было легче сосредоточиться?»
Доп. Условия	Любимая игрушка рядом / Плед / Вода / Перекус	«Что давало чувство спокойствия?»

4. Итоговая формула: «Мои лучшие условия»
   После 3-5 проб заполните вместе с ребёнком итоговый блок. Пусть он проговорит, а Вы запишите (или он сам, если пишет уверенно).

Ребенок работает лучше всего, когда:

Свет: .....

Звуки: .....

Поза: .....

Ещё: .....

Проверка: попробуйте создать эти условия при следующем занятии. Спросите: «Стало ли легче начать?».

Блок 3: Управление энергией и импульсами

Энергия в теле: гид для родителя

Цель: научиться распознавать уровень своей энергии и выбирать подходящее действие.

Дети с СДВГ часто не осознают уровень своей энергии: могут «взорваться» от перевозбуждения или «выключиться» от усталости. Шкала энергии помогает:

- Связать телесные ощущения с цифрами (развивает осознанность);
- Выбрать подходящее действие вместо импульсивной реакции;
- Снизить количество конфликтов («Я не капризничаю – у меня просто мало сил»);
- Дать ребёнку чувство контроля: «Я сам могу помочь себе».

Шкала энергии: как помочь ребёнку оценить себя

Уровень	Как это выглядит у ребёнка	Что можно предложить сделать
1-3 Мало энергии	Вялый, хочет лежать, тяжело включаться в дела	Обнять плюшевую игрушку порисовать каракули собрать 5 деталей конструктора
4-5 Нормально	Спокоен, может говорить, играть, делать простые дела	Рассказать о дне Почитать 1 страницу Сыграть в настольную игру
6-8 Много энергии	Активен, хочет бегать, прыгать, говорит быстро	10 прыжков на месте Потанцевать под 1 песню Побросать мягкий мяч в стену
9-10 Очень много!	«Взрывается», не может усидеть, кричит, толкается	Бег на месте 30 сек + глубокий вдох Сжимать антистресс-мячик 1 мин Умыться прохладной водой

Если ребёнок не может оценить энергию

Ситуация	Что попробовать
«Не знаю» / «Не понимаю»	Покажите на себе: «Смотри, я сейчас как 4 – могу спокойно говорить. А ты?»
Отказывается отвечать	Предложите выбрать действие напрямую: «Хочешь попрыгать или порисовать?»
Оценивает, но не действует	Помогите начать: «Давай вместе попрыгаем 3 раза, а потом ты сам».
Переоценивает/недооценивает	Не спорьте. Скажите: «Интересно! Давай попробуем это действие и посмотрим, что будет».

В тетради для ребенка это задание Вы найдете на станице 23.

Для заметок:

Стоп-сигнал

Цель: отработать паузу перед импульсивным действием.

В тетради ребенка на странице 25 вырежьте карточку-памятку или перерисуйте. Повесьте на видное место дома или пусть ребенок носит с собой. Объясните ребенку, что он может пользоваться карточкой, когда захочет совершить импульсивное действие.

Карточка-памятка для Вас

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?

Рекомендации:

- Используйте сигнал-жест (например, поднятая ладонь ) как напоминание о «Стоп-сигнале», если нет с собой карточки.
- Хвалите за любую попытку сделать паузу, даже если действие всё же произошло: «Я видел, ты сначала замер – это уже победа!»

Для заметок:

Куда направить энергию ребенка?

Цель: снять напряжение в теле через короткие физические упражнения.

Детям с СДВГ сложно «сидеть и успокаиваться» по команде. Физическая разрядка:

- Снижает уровень кортизола и адреналина;
- Переключает нервную систему с «бей/беги» на «отдыхай»;
- Даёт легальное выражение импульсам;
- Возвращает способность концентрироваться.

Набор из 12 мини-упражнений

№	Название	Как делать	Время	Для чего помогает
1	«Медведь»	Идти на четвереньках, медленно, с рычанием	30 сек	Сброс агрессии, заземление
2	«Пружина»	Присесть → сжаться → резко выпрыгнуть	5 раз	Выплеск напряжения, радость
3	«Статуя»	Замри в позе, не шевелись, пока не досчитаю до 10	10 сек	Тренировка самоконтроля
4	«Бокс с тенью»	Бить воздух мягкими кулаками, чередуя руки	20 сек	Безопасный выход злости
5	«Ветерок»	Глубокий вдох → медленный выдох со звуком «ф-ф-ф»	3 раза	Дыхательная регуляция
6	«Кенгуру»	Прыжки на двух ногах с хлопком над головой	8 прыжков	Быстрая энергетическая разрядка
7	«Стена»	Упереться в стену и «толкать» её, напрягая тело	10 сек	Снятие мышечного зажима
8	«Винт»	Повороты корпуса вправо-влево, руки расслаблены	15 сек	Расслабление позвоночника
9	«Ледышка»	Напрячь все мышцы 5 сек → резко расслабиться	3 раза	Прогрессивная релаксация
10	«Воздушный шар»	На вдохе руки вверх, на выдохе – вниз со звуком «с-с-с»	4 раза	Дыхание + визуализация спокойствия
11	«Топотушки»	Быстро топать → медленно, как слон	20 сек	Переключение темпа, осознанность
12	«Обнимашки»	Крепко обнять себя за плечи, покачаться	15 сек	Самоуспокоение, тактильная регуляция

В тетради для ребенка Вы найдете это упражнение на странице 27.

Фраза «Подожди»

Цель: тренировать навык ожидания без срывов.

Предложите ребенку представить свое ожидание в виде светофора. Так он сможет выделить те ситуации, когда ожидание наиболее затруднительно и подобрать способы самопомощи в соответствие с каждой из световых зон. В игровых ситуациях представленных ниже отработайте способ помощи ребенку.

Визуальный таймер (нарисуйте на листочке):

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

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

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

Сценарии для практики (разыграйте по ролям):

- **Ситуация 1: Очередь в магазине**
  Ребенок: «Хочу купить сок сейчас!»
  Взрослый: «Я понимаю. Давай включим таймер на 3 минуты. Что будем делать, пока ждём?»
- ✓ Варианты: считать машины в окне, шепотом придумывать имена покупателям, делать «невидимые» прыжки пальцами ног, искать сходства и различия между жирафом и бегемотом

- **Ситуация 2: Взрослые разговаривают**
  Ребенок: «Мам, смотри! Мам, а можно...»
  Взрослый: «Я тебя слышу. Возьми меня за руку – это наш сигнал. Я закончу фразу и обращу на тебя свое внимание».
- ✓ Ребенок учится использовать тактильный сигнал вместо перебивания.

Выполните это упражнение на странице 28 в тетради для ребенка.

Рекомендации:
- Всегда озвучивайте конкретное время ожидания: «Подожди 2 минуты» вместо «Подожди немного».
- Используйте песочные таймеры, приложения с визуальным отсчётом – ребенку важно видеть время.
- После успешного ожидания – ритуал поощрения: «Ты справился! Давай отметим это в дневнике и выберем наклейку».

Мини-дневник ожидания

Дата	Что ждал?	Что помогло переждать?	Как себя чувствовал ребенок после?
22.03.2026	*Очередь в столовой*	*Считал плитки на полу*	*Горжусь, что не толкался*

Мои импульсы: гид для родителя

Цель: развивать осознанность: замечать импульс → выбирать действие → анализировать результат.

Импульс – это не «плохое поведение», а сигнал тела. Дети с СДВГ часто действуют, не успевая осознать желание. Ваша задача – не подавлять импульс, а помочь ребёнку:

- Заметить его («Я сейчас хочу крикнуть»);
- Выбрать альтернативу («Можно сжать мячик»);
- Оценить результат («Стало легче»).

Фразы-помощники для родителя

Ситуация	Что сказать ребёнку
Ребёнок говорит: «Хочу ударить/ крикнуть»	«Я вижу, внутри всё кипит. Давай найдём способ выпустить это безопасно: сжать подушку, попрыгать, порисовать каракули?»
Ребёнок сорвался, но потом осознал	«Ты заметил, что сделал не то, что хотел – это уже шаг вперёд. Что помогло бы в следующий раз?»
Ребёнок использовал альтернативу	«Ты сам выбрал сжать мячик вместо крика – я горжусь тобой! Как теперь себя чувствуешь?»
Ребёнок не хочет обсуждать	«Хорошо, давай просто отметим в журнале. Поговорим, когда будешь готов».

Чего следует избегать родителю

Ошибка	Почему это проблема	Альтернатива
Стыдить за импульс («Как тебе не стыдно хотеть ударить!»)	Импульс – не выбор, а реакция; стыд блокирует осознанность	Назовите импульс нейтрально: «Тело хочет выплеснуть энергию – это нормально».
Делать выбор за ребёнка	Ребёнок не учится самостоятельно регулировать импульсы	Предложите 2-3 варианта альтернатив, но пусть выберет он.
Игнорировать успехи	Ребёнок не видит прогресс, мотивация снижается	Акцентируйте микро-победы: «В прошлый раз ты вырвал, а сегодня сжал – это шаг!».
Заполнять журнал «для галочки»	Формальный подход убивает смысл упражнения	Превратите в ритуал: «Давай 5 минут вечером вспомним, как мы справлялись сегодня».

Выполните с ребенком упражнение в тетради «Мои импульсы» на странице 29.

Для заметок:

Тело говорит

Цель: научить ребенка распознавать телесные сигналы стресса и реагировать на них.

Дети с СДВГ часто не осознают связь между телесными ощущениями и эмоциями. Стресс у них проявляется соматически («болит живот», «голова кружится»), но ребёнок не может это назвать. Ваша задача – стать «переводчиком» между телом и эмоциями ребёнка.

Выполните с ребенком в его тетради упражнение на странице 30.

Карта телесных сигналов: как помогать ребёнку

Часть тела	Сигнал	Что это может значить	Что сказать ребёнку
Голова	Горящие щёки	«Мне жарко/стыдно/злюсь»	«Я вижу, твои щёчки покраснели. Тебе сейчас неприятно?»
	Сжатые зубы	«Я напряжён»	«Похоже, ты сильно сжал челюсти. Давай расслабим их вместе»
	Быстрое дыхание	«Тревога»	«Ты дышишь часто. Давай сделаем три медленных вдоха»
Руки	Сжатые кулаки	«Злость»	«Кулачки сжались. Хочешь сжать мячик или подушку?»
	Дрожат пальцы	«Волнение»	«Пальчики дрожат. Это нормально, когда волнуешься»
	Хочется бросить	«Перегрузка»	«Вижу, хочется что-то бросить. Давай найдём безопасный способ выплеснуть энергию»
Живот/Грудь	Комок в горле	«Хочу плакать»	«Похоже, слёзки подступают. Хочешь обнимашек?»
	«Бабочки»/узлы	«Страх/волнение»	«В животе как будто бабочки? Это значит, ты волнуешься. Это нормально»
Ноги	Топот, бег	«Энергия ищет выход»	«Ножки просятся в движение. Давай попрыгаем 10 раз»
	Нога трясётся	«Нервничаю»	«Нога сама трясётся. Это тело так сбрасывает напряжение»

Чего следует избегать родителю

Ошибка	Почему это проблема	Альтернатива
Игнорировать телесные жалобы («Не выдумывай, живот не болит»)	При СДВГ стресс часто проявляется через тело; игнорирование усиливает тревогу	Скажите: «Я верю, что тебе неприятно. Давай подумаем, что может помочь»
Требовать «немедленно успокоиться»	Давление усиливает напряжение, ребёнок чувствует себя «неправильным»	Предложите выбор: «Хочешь подышать вместе или обнять игрушку?»
Подбирать способы за ребёнка	Ребёнок не учится саморегуляции, формируется зависимость	Предложите 2-3 варианта, но дайте выбрать самому
Использовать «Аптечку» только в кризис	В момент сильного стресса ребёнку трудно вспомнить новые навыки	Тренируйте способы в спокойном состоянии, как игру

Правило «5 секунд»

Цель: тренировать паузу между импульсом и реакцией через игру.

Игра «Скажи через 5 секунд»

Правила:
Взрослый задаёт вопрос или говорит фразу.
Ребенок считает про себя (или шепотом): «1... 2... 3... 4... 5...»
Только после этого отвечает или действует.

Примеры фраз для тренировки:
«Тебе дали последнюю конфету. Что скажешь брату?»
«Ты увидел, что друг взял твою игрушку или вещь без спроса. Что сделаешь?»
«Хочется крикнуть во время урока. Что можно сделать вместо этого?»

Варианты усложнения:

Уровень	Задание
Начальный	Считать вслух, родитель держит за руку
Средний	Считать шепотом, использовать визуальный таймер
Продвинутый	Считать про себя + сделать глубокий вдох перед ответом

Система наград (выберите подходящую вам или придумайте свою):
За каждые 5 успешных пауз – наклейка в журнал или расписание.
10 наклеек – выбор семейного развлечения (парк, пицца, настольная игра).

Рекомендации:
- Начинайте с простых, нейтральных вопросов, чтобы ребенок не чувствовал давления.
- Если ребенок «сорвался» – не ругайте. Скажите: «Ничего, давай попробуем ещё раз. Я с тобой».
- Постепенно переносите навык в жизнь: «Помнишь игру? Давай сейчас сделаем паузу на 5 секунд перед ответом».

Выполните с ребенком в его тетради на странице 31 упражнение: «5 секунд на старт».

Для заметок:

Энергетический баланс

Цель: визуализировать расход и восстановление энергии, учиться планировать день.

В тетради для ребенка на страницах 32-33 помогите ребенку заполнять график: вместе обсуждайте, как прошло каждое дело, и раскрашивайте ячейки по цветам (наполнило, истощило, нейтрально) – без оценок и критики, только наблюдение. В воскресенье вечером проведите короткую «энергетическую пятиминутку»: посмотрите на цветовую картину недели, отметьте успехи в блоке «На этой неделе я...» и обязательно напишите, чем вы гордитесь в своём ребёнке. Завершите встречу выбором семейной награды за усилия – это закрепит позитивный опыт и мотивирует продолжать заботиться о балансе энергии.

Еженедельная проверка (воскресенье вечером):
Посмотрите на график: «Каких цветов было больше?»
Обсудите: «Что зеленого можно добавить на следующую неделю? Что красного – уменьшить?»

Напишите, чем Вы гордитесь в ребенке на этой неделе:

Наша семейная награда за усилия:

- ☐ Пицца-вечер
- ☐ Прогулка в парке
- ☐ Настольная игра
- ☐ Дополнительная сказка на ночь
- ☐ Другое: .....

Для заметок:

Блок 4: Организация и рутины

Упражнение в тетради ребенка «Мой идеальный день»: гид для родителя

Цель: помочь ребёнку с СДВГ создать визуальное расписание дня с использованием понятных символов, чтобы структурировать время, снизить тревожность и усилить чувство контроля над своими делами.

Почему визуальное расписание работает?

Особенность ребёнка с СДВГ	Как помогает визуальное расписание
Трудности с абстрактным временем («через 15 минут»)	Цвета и символы делают время осязаемым и понятным
Тревожность перед неизвестным	Ребёнок видит, что будет дальше – снижается напряжение
Сложности с переключением между делами	Плавный переход: «Сейчас жёлтый сектор (уроки), потом зелёный (игра)»
Потеря фокуса, забывчивость	Расписание перед глазами – мягкое напоминание без крика

Как создать расписание вместе с ребёнком?

Шаг 1. Подготовьте материалы
Лист А4 или доска для записей;
Цветные карандаши, наклейки, распечатанные картинки;
Магниты или скотч, если расписание будет на холодильнике.

Шаг 2. Выберите символы (вместе!)
Пусть ребёнок участвует в выборе – это повышает мотивацию.

Время дня	Примеры символов	Альтернатива
Утро	Проснулся – солнце, почистил зубы – зубная щетка, оделся – брюки	Реальные фото ребёнка, выполняющего действия
День	Школа – учебник, обед – ложка	Смайлики, рисунки ребёнка, иконки из приложений
Вечер	Ужин – вилка, семья – фигуры людей, ванна – капля воды	Цветовые карточки, фото семьи

Шаг 3. Разделите день на блоки
Нарисуйте или наклейте три крупных блока: Утро / День / Вечер. Внутри нарисуйте символы дел в нужном порядке.

Шаг 4. Сделайте расписание «живым»
Пусть ребёнок сам ставит галочки ✓, переворачивает карточки или снимает наклейки после выполнения.
Используйте цветные маркеры: зелёный = сделано, жёлтый = в процессе.

В тетради для ребенка на странице 34 Вы найдете это упражнение.

Утренний чек-лист: гид для родителя

Цель: помочь ребёнку структурировать утренние ритуалы с помощью персонализированного чек-листа из 5 пунктов, чтобы снизить утренний стресс, развить самостоятельность и начать день с чувством успеха.

Как создать чек-лист вместе с ребёнком?

Шаг 1. Обсудите утро «без спешки» (вечером или в выходной)
Спросите ребёнка:
«Что самое важное нужно успеть утром, чтобы не опоздать?»
«Что помогает тебе проснуться и собраться?»
«Что обычно мешает? Что можно сделать иначе?»

Шаг 2. Выберите 5 ключевых пунктов

Правило: не больше 5! Лучше меньше, но выполнимо.

✕ Слишком много/сложно	✓ Просто и конкретно
«Собраться в школу»	«Положить пенал в рюкзак»
«Привести себя в порядок»	«Почистить зубы + умыться»
«Одеться»	«Надеть форму, которая висит на стуле»

Шаг 3. Сделайте чек-лист видимым и привлекательным
- Распечатайте или нарисуйте на ярком листе.
- Повесьте на холодильник, дверь комнаты, зеркало в ванной.
- Пусть ребёнок сам раскрасит, добавит наклейки, подпишет.

Шаг 4. Введите ритуал использования
- ✓ Утром мягко направляйте: «Смотри, что у нас первым в списке?»
- ✓ Пусть ребёнок сам ставит галочку (маркером, наклейкой, магнитом).
- ✓ Хвалите за процесс: «Ты сам посмотрел в список и сделал – молодец!»

Совместно заполните раздел в тетради для ребенка «Чек-лист утра» на странице 35.

Для заметок:

Вечерний чек-лист: гид для родителя

Цель: помочь ребёнку сформировать устойчивый вечерний ритуал подготовки к школе с помощью персонализированного чек-листа, чтобы снизить утренний стресс, развить самостоятельность и обеспечить спокойное начало следующего дня.

Почему вечерний ритуал важен для ребёнка с СДВГ?

Проблема утра	Как помогает вечерний чек-лист
Спешка, поиски вещей, опоздания	Всё подготовлено с вечера → утро начинается спокойно
Забывчивость, потеря фокуса	Визуальный список снимает нагрузку с рабочей памяти
Конфликты из-за «ты не собрался»	Чек-лист – нейтральный «помощник», а не голос родителя
Тревожность перед школой	Ритуал «всё готово» даёт чувство контроля и безопасности

Как внедрить чек-лист: алгоритм для родителя

Этап	Что делать	Комментарий
1	Заполните чек-лист вместе в спокойной обстановке (не перед сном!). Пример на страницах 37-38 в тетради для ребенка	Обсудите: «Что помогает тебе не забыть важное?»
2	Разместите чек-лист на видном месте (дверь комнаты, холодильник, зеркало в ванной)	Используйте магниты, липучки, рамку – чтобы было удобно отмечать
3	Первые 3-5 вечеров проходите по списку вместе	Мягко направляйте: «Что у нас первым в списке?»
4	Постепенно передавайте инициативу ребёнку	«Ты сам проверишь рюкзак? Я посмотрю, когда закончишь»
5	Хвалите за процесс, а не за идеальность	«Ты сам вспомнил про пенал – это здорово!»

Рекомендации:

- Начните с малого. 3-4 пункта достаточно для начала. Лучше меньше, но выполнимо.
- Используйте визуал. Для детей с СДВГ картинки, иконки, цвета работают лучше текста.
- Сделайте финал приятным. После чек-листа – 5 минут объятий, сказки, тихой музыки. Это создаёт позитивное подкрепление.
- Будьте гибкими. Если день был тяжёлым – сократите список. Главное – сохранить ритуал, а не идеальное выполнение.
- Обновляйте чек-лист. Раз в 2-3 недели спрашивайте: «Что добавить? Что стало лишним?»
- Не превращайте в контроль. Избегайте: «Почему не поставил галочку?» Лучше: «Что помешало? Как можем помочь?»
- Не делайте за ребёнка. Ваша роль – направлять, а не выполнять. Самостоятельность растёт через практику.

Зона ответственности

Цель: помочь ребёнку создать карту-ориентир постоянных мест для ключевых вещей, чтобы развить навыки самоорганизации, снизить время на поиски и укрепить чувство ответственности за свой порядок.

Алгоритм создания системы вместе с ребёнком

Шаг 1. Определите «зону ответственности» ребёнка

Это его личное пространство и вещи, за которые он отвечает:
- ✓ Рюкзак и школьные принадлежности
- ✓ Школьная форма / одежда на завтра
- ✓ Личные вещи (игрушки, гаджеты, дневник)
- ✓ Ключи от дома / расписание / аптечка (если уместно)

Шаг 2. Заполните с ребенком таблицу в его тетради на странице 39. Создайте «карту мест».

Пример таблицы

Вещь	**Где лежит (конкретное место)**
Рюкзак	Крючок в прихожей / полка в комнате
Школьная форма	Отдельная полка / вешалка
Пенал / учебники	В рюкзаке / на рабочем столе
Ключи от дома	Корзинка у входа / брелок на рюкзаке
Расписание уроков	На двери холодильника / в пенале
Зарядное устройство	Розетка у рабочего стола / коробка
Аптечка / лекарства	Полка в ванной / ящик (доступно)

Шаг 3. Визуализируйте систему
- ▸ Нарисуйте или распечатайте простую карту комнаты/прихожей с обозначением мест.
- ▸ Повесьте на видное место (дверь комнаты, холодильник).
- ▸ Используйте цветные стикеры или значки для разных категорий вещей.

Шаг 4. Введите ритуал проверки
Вечером: 5 минут на проверку – «Всё ли на своих местах?».
Утром: быстрый взгляд на карту – «Что берём с собой?».

Зона фокуса: гид для родителя

Цель: научить ребёнка самостоятельно организовывать рабочее пространство с помощью чек-листа, чтобы создать условия для устойчивого внимания и успешного начала любой задачи.

Чек-лист для родителя: как помочь ребёнку подготовить «Зону фокуса»

1. УБРАТЬ ОТВЛЕКАЮЩЕЕ
   - ✓ На столе только то, что нужно для текущего дела
   - ✓ Телефон убран в другую комнату/сумку или включён режим «Не беспокоить»
   - ✓ На компьютере/планшете закрыты лишние вкладки
   - ✓ Домашние предупреждены: «Не отвлекать 20-30 минут»

2. ОРГАНИЗОВАТЬ ПРОСТРАНСТВО
   - ✓ Стул удобный, спина прямая, ноги на полу или на подставке
   - ✓ Всё нужное под рукой: ручки, тетради, вода
   - ✓ Свет падает правильно: слева для правши, справа для левши

3. НАСТРОИТЬ ЗВУКИ
   Помогите ребёнку выбрать и протестировать:
   - ✓ Тишина
   - ✓ Тихая музыка без слов
   - ✓ Белый шум (дождь, вентилятор)
   - ✓ Любимый плейлист: .....

4. НАСТРОИТЬ СЕБЯ
   Проговорите вместе перед стартом:
   - ✓ Три глубоких вдоха (как в «Минуте тишины»)
   - ✓ Самоустановка: «Я готов(а). Я могу сосредоточиться»
   - ✓ Таймер поставлен на ..... минут

Рекомендации

- Сделайте чек-лист видимым. Распечатайте и повесьте рядом с рабочим местом – пусть ребёнок сам отмечает выполненные пункты. Пример чек-листа вы найдете в тетради для ребенка на страницах 40-41.
- Начните вместе. Первые 3-5 раз проходите по чек-листу вместе, комментируя: «Смотри, телефон убрал – отлично, теперь ничего не отвлекает».
- Учитывайте сенсорные особенности. Кому-то нужен мягкий свет, кому-то – яркий. Кто-то не может сидеть на жёстком стуле. Настройте пространство под ребёнка, а не под «стандарт».
- Хвалите за подготовку, а не только за результат. «Ты сам подготовил рабочее место по списку – это здорово!» важнее, чем «Ты всё сделал правильно».
- Не превращайте чек-лист в контроль. Избегайте: «Почему не убрал телефон?» Лучше: «Давай посмотрим в список – что ещё нужно сделать, чтобы начать?»
- Не требуйте идеальности. Если ребёнок пропустил пункт, но начал работать – это уже успех. Мягко напомните в следующий раз.

Время в картинках: гид для родителя

Цель: помочь ребёнку визуализировать течение дня с помощью цветных секторов вместо цифр на часах, чтобы он мог легко ориентироваться во времени, предсказывать смену занятий и снизить тревожность, связанную с неопределённостью.

Выполните задание в тетради для ребёнка на страницах 42-43.

Как использовать это упражнение в повседневной жизни?

- ✓ Ссылайтесь на цвета, а не на время: «Сейчас жёлтый сектор – время уроков. Когда закончится, начнётся зелёный – можно поиграть».
- ✓ Показывайте переходы заранее: «Смотри, жёлтый почти закончился. Осталось 10 минут – скоро переключение на зелёный».
- ✓ Используйте как напоминание без давления: вместо «Быстрее делай уроки!» скажите: «Смотри, жёлтый сектор заканчивается. Успеешь закончить до зелёного?»
- ✓ Гибко меняйте расписание: если день пошёл не по плану – перекрасьте или перерисуйте сектор вместе с ребёнком. Это учит адаптивности.

Чего следует избегать родителю?

- × Не превращайте в контроль. Избегайте: «Смотри, ты не уложился в жёлтый сектор!». Лучше: «Давай посмотрим, почему жёлтый затянулся. Что помешало?».
- × Не делайте сектора слишком мелкими. Для детей с СДВГ важно видеть крупные, понятные блоки. 15-минутные интервалы – слишком абстрактно.
- × Не игнорируйте мнение ребёнка. Если он говорит «Фиолетовый – это не сон, а чтение!» – примите его вариант. Главное – визуализация, а не «правильность».

Альтернативные варианты

Если ребёнок...	Попробуйте...
Не любит рисовать	Использовать цветной скотч или стикеры на готовом круге
Трудно воспринимает абстракции	Добавить фотографии или реальные предметы (фото завтрака, книги)
Нуждается в мобильности	Сделать карманный вариант на магнитах или липучках
Любит технологии	Использовать приложения с цветовым таймером (Time Timer, Visual Timer)

Для заметок:

Домашние обязанности

Цель: помочь ребёнку включиться в выполнение домашних обязанностей через систему выбора 1–2 дел в день, визуальное отслеживание прогресса и мотивационную систему поощрений.

Как организовать систему: пошаговый план

Шаг 1. Составьте список дел вместе
Правило: не больше 10–12 вариантов, все дела – конкретные и посильные.

Примеры дел (адаптируйте под Вашу семью)
Полить цветы / Покормить питомца
Заправить кровать / Убрать со стола
Вытереть пыль в своей комнате / Сложить чистую одежду
Собрать игрушки / Повесить одежду на место
Протереть стол / Помочь накрыть на стол
..... (дело, которое придумает ребёнок)

Шаг 2. Введите правило «1–2 дела в день»
- Ребёнок сам выбирает 1 или 2 дела из списка.
- Выбор делается утром или с вечера – когда ребёнку удобно.
- Не добавляйте дела «сверху» – это разрушает доверие к системе.

Шаг 3. Запустите визуальный трекер – заполните таблицу «Моя таблица на неделю» в тетради у ребенка на страницах 44-45.

Шаг 4. Определите систему поощрений и поощряйте ребенка.

Блок 5: Эмоции и общение

Эмоции – не враги

Цель: научить ребёнка распознавать и называть свои эмоции, выражать их безопасными словами через готовые фразы-заготовки, а также осваивать способы саморегуляции.

Фразы-помощники: учим ребёнка говорить о чувствах

Ваша роль: моделировать, предлагать, но не навязывать. Ребёнок выбирает то, что «откликается».

Эмоция	Фразы, которые можно предложить ребёнку
Злость	«Я злюсь, потому что ..... » «Меня раздражает, когда ..... » «Мне нужно 2 минуты, чтобы остыть»
Грусть/Обида	«Мне грустно, потому что ..... » «Я обижен(а), когда ..... » «Мне нужны обнимашки»
Страх/Тревога	«Мне страшно, что ..... » «Я волнуюсь из-за ..... » «Побудь со мной рядом»
Радость/Гордость	«Я радуюсь, потому что ..... » «Я горжусь, что ..... » «Хочу поделиться с ..... »

Проговаривайте фразы вслух в спокойные моменты – как «репетицию». В стрессе ребёнку будет легче вспомнить готовый шаблон.

Алгоритм: когда эмоции захлёстывают

Шаг	Что делать родителю	Что предложить ребёнку
1	Остановить эскалацию: сделать паузу, снизить тон	«Давай остановимся. Сделай глубокий вдох, как мы учили»
2	Помочь назвать эмоцию (без оценки!)	«Похоже, ты сейчас злишься? Или обижен? Покажи пальцем»
3	Мягко выяснить причину (не допрос!)	«Что случилось? Хочешь рассказать или просто побыть?»
4	Предложить телесный способ регуляции	«Хочешь потопать? Сжать подушку? Укутаться в плед?»
5	Быть рядом, если нужна помощь	«Я здесь. Скажи, если нужна помощь – я с тобой»

Не требуйте «немедленно успокоиться». Сначала – регуляция тела, потом – разговор.

Выполните с ребенком в его тетради задания на страницах 46-47.

Громкость чувств: гид для родителя

Цель: научить ребёнка распознавать интенсивность своих эмоций и выражать их способом, соответствующим ситуации (от шёпота до крика), развивая навык саморегуляции и снижая импульсивные реакции.

Как помогать ребёнку регулировать «громкость»?

Шаг 1. Озвучивайте шкалу в спокойные моменты
«Смотри, чувства бывают разной силы. Давай потренируемся: покажи, как звучит «шёпот», а как – «громко».

Шаг 2. Моделируйте сами
Говорите о своих эмоциях с указанием громкости: «Я сейчас раздражён, поэтому говорю громче. Давай я сделаю вдох и скажу это спокойнее».

Шаг 3. Используйте «переключатели» в момент напряжения

Если ребёнок...	Попробуйте предложить
Кричит	Давай сделаем 3 глубоких вдоха вместе
Топает ногами	Сожми кулаки, потом медленно разожми – как пружина
Бросает вещи	Возьми подушку/мячик и сожми её крепко-крепко
Говорит обидные слова	Я вижу, ты очень зол. Давай скажем: «Мне нужны 2 минуты»
Хочет убежать	Скажи: «Мне нужно выйти и успокоиться. Я вернусь»

Шаг 4. Обсуждайте после ситуации (не во время!)
«Ты сегодня очень расстроился. Как ты думаешь, на каком уровне была твоя злость? Что помогло бы сказать это тише?»

Короткая памятка «В момент напряжения»:
- ✓ Заметьте сигнал (ребёнок повышает голос, сжимает кулаки).
- ✓ Снизьте свою громкость (говорите тише и медленнее – ребёнок копирует вас).
- ✓ Предложите «переключатель» (вдох, сжать мячик, сказать «мне нужно пауза»).
- ✓ Обнимите или отойдите (в зависимости от того, что помогает вашему ребёнку).
- ✓ Обсудите позже (не в пике эмоций): «Что помогло? Что попробуем в следующий раз?»

Выполните задание в тетради для ребенка на страницах 48-49.

Мои границы: гид для родителя

Цель: помочь ребёнку осознать свои личные границы в общении, научиться различать комфортные и дискомфортные для него действия других людей.

Как помогать ребёнку осознавать границы?

Шаг 1. Обсудите в спокойной обстановке
Задавайте открытые, не осуждающие вопросы:

- «Что тебе приятно, когда с тобой общаются?»
- «Что тебя раздражает или расстраивает?»
- «Когда ты чувствуешь, что тебе нужно побыть одному?»

Шаг 2. Заполните таблицу в тетради для ребенка на страницах 50-51.
(Пусть ребёнок формулирует, Вы записываете или помогаете подобрать слова)

№	Мне нравится в общении	Мне не нравится в общении	Мои главные «нельзя»
1.	Когда меня слушают	Когда перебивают	Не трогать мои вещи без спроса
2.	Когда говорят спокойно	Когда кричат	Не смеяться над моими ошибками
3.	Когда спрашивают моё мнение	Когда торопят	Не обнимать, если я не хочу

Начинайте с малого – 1-2 пункта в каждой колонке. Можно рисовать смайлики вместо слов.

Шаг 3. Отработайте фразы-помощники
Потренируйтесь проговаривать их по ролям:

Ситуация	Фраза для ребёнка	Ваша поддержка
Не нравится, как трогают	«Мне не нравится, когда меня трогают. Пожалуйста, не делай так»	Повторите за ребёнком, покажите, как сказать уверенно, но спокойно
Слишком близко	«Отойди немного, пожалуйста. Мне нужно пространство»	Напомните: «Ты имеешь право на своё пространство»
Кричат	«Я не люблю, когда кричат. Давай говорить спокойно»	Смоделируйте спокойный тон, даже если ситуация напряжённая
Берут вещи без спроса	«Это моя вещь. Пожалуйста, спроси сначала»	Поддержите право ребёнка на свои вещи
Торопят	«Мне нужно время. Дай мне 5 минут»	Дайте эти 5 минут – это укрепит доверие к границам

Для заметок:

Слушать и слышать

Цель: научить ребёнка осознанно применять три основных правила активного слушания (зрительный контакт, повтор услышанного, уточняющий вопрос), чтобы улучшить взаимопонимание в общении, снизить количество конфликтов и укрепить социальные связи.

Три золотых правила (объясните их ребёнку)

Правило	Как объяснить ребёнку	Как тренировать дома
1. Смотри в глаза	«Когда слушаешь – повернись к человеку. Можно смотреть на переносицу или рот, если в глаза трудно»	Игра «Поймай взгляд»: кто дольше удержит мягкий взгляд, не отводя глаз
2. Повтори услышанное	«Скажи своими словами: «Ты имеешь в виду, что...?» – так ты покажешь, что понял»	Игра «Испорченный телефон» в мини-формате: вы говорите фразу – ребёнок повторяет смысл
3. Задай вопрос	«Если что-то непонятно – спроси: «А что ты имел в виду?» – это нормально!»	Практикуйте на бытовых просьбах: «Положи книгу на полку» → «На какую полку?»

Практикум: «Учимся слышать друг друга»

- **Упражнение 1: «Повтори за мной» (5 минут)**
  Вы говорите короткую фразу (2-3 предложения) о чём-то нейтральном.
  Ребёнок повторяет смысл своими словами.
  Меняйтесь ролями.
  Хвалите за попытку, даже если неточно: «Ты уловил главное – отлично!»

- **Упражнение 2: «Вопрос-ответ» (5 минут)**
  Вы рассказываете короткую историю (2-3 предложения).
  Ребёнок задаёт один уточняющий вопрос.
  Обсудите: «Какой вопрос помог понять лучше?»

- **Упражнение 3: «Диалог с паузой» (ежедневно)**
  Перед ответом в разговоре делайте микропаузу (2-3 секунды) и мягко напоминайте: «Давай сначала повторим, что сказал собеседник».

Рекомендации:

- Будьте примером. Когда слушаете ребёнка – смотрите на него, кивайте, повторяйте ключевые слова: «Правильно ли я понял, что ты хочешь...?»
- Играйте, а не поучайте. Превратите тренировку в игру: «Давай сыграем в «Слушай и повторяй» – кто точнее передаст смысл?»
- Обсуждайте после диалога. «Как ты думаешь, я понял, что ты хотел сказать?» – это учит ребёнка проверять взаимопонимание.

Заполните с ребенком в его тетради «Мои правила хорошего диалога» на странице 52.

Конфликт без драки

Цель: научить членов семьи использовать четырёхшаговый алгоритм для конструктивного разрешения конфликтов.

Прочитайте и обсудите с ребенком информацию в его тетради на странице 53.

Семейная памятка «Как мы миримся»
Проговорите правила вместе с ребёнком в спокойной обстановке

Наши правила	Примеры
1. Слово-сигнал для паузы	«Стоп», «Пауза», жест
2. Как мы называем чувства	«Я чувствую...», «Мне обидно, когда...»
3. Как мы просим о помощи	«Мне нужно...», «Можешь мне помочь?»
4. Как мы ищем решение	«Давай придумаем вместе», «Что, если...?»

Наше семейное слово «Стоп»: .....
(Когда кто-то говорит это слово – все останавливаются и делают вдох)

Практические рекомендации:
- Тренируйте алгоритм в спокойные моменты. Разыграйте сценки с игрушками, проговорите фразы – так ребёнку будет легче вспомнить их в стрессе.
- Используйте визуальные подсказки. Распечатайте памятку с 4 шагами и повесьте на видное место. Можно сделать карточки-подсказки для ребёнка.
- Хвалите за попытку, даже если конфликт не решился идеально: «Ты сказал: "Я злюсь" вместо крика – это большой шаг!»
- Будьте гибкими. Если ребёнок не готов говорить – предложите паузу: «Хорошо, давай вернёмся к этому, когда оба успокоимся».
- Фиксируйте успехи. Записывайте в дневник: «Сегодня мы остановились на шаге 1 и не накричали». Это мотивирует и вас, и ребёнка.
- Не требуйте идеальности. Дети с СДВГ учатся через повторение. Если сегодня не вышло – завтра будет лучше.
- Не используйте алгоритм как контроль. «Скажи по шагам, что ты чувствуешь!» в момент крика – это давление. Лучше: «Я вижу, тебе трудно. Давай вместе сделаем вдох».

Для заметок:

Комплимент себе: гид для родителя

Цель: научить ребёнка замечать и ценить свои усилия (а не только результаты) через ежедневную практику добрых слов себе, формируя устойчивую самооценку и снижая страх перед ошибками.

Почему это важно для ребёнка с СДВГ?

Особенность ребёнка	Как помогает практика комплиментов себе
Страх ошибки, избегание сложных задач	Акцент на усилии снижает давление «быть идеальным»
Низкая самооценка из-за частых замечаний	Ежедневное замечание своих успехов формирует позитивный внутренний диалог
Импульсивная самокритика («Я опять всё испортил!»)	Ритуал «комплимента себе» создаёт паузу для осознанной оценки
Трудности с завершением дел	Похвала за попытку мотивирует продолжать, даже если результат не идеален

Как помочь ребёнку хвалить себя за усилие?

Шаг 1. Объясните разницу: результат ≠ усилие

Не за результат	А за усилие
«Я молодец, потому что решил все примеры»	«Я молодец, потому что не сдался, когда пример был сложным»
«Я хороший, потому что убрался идеально»	«Я хороший, потому что начал убираться, даже когда не хотелось»
«Я умный, потому что получил пятёрку»	«Я умный, потому что старался понять новую тему»

Шаг 2. Подавайте пример сами
Говорите вслух о своих усилиях:
«Сегодня я молодец, потому что сделал глубокий вдох, прежде чем ответить».
«Я горжусь, что начал этот разговор, даже когда было трудно».
Дети копируют ваше отношение к себе. Ваша самоподдержка – лучший урок.

Шаг 3. Помогайте формулировать, но не за ребёнка
Если ребёнок говорит: «Не знаю» – предложите варианты:
«Ты сегодня сам сел за тетрадь – это усилие!»
«Ты попросил помощи, когда запутался – это мудро».
«Ты сделал паузу, когда хотел крикнуть – это победа».
Но финальную формулировку пусть скажет он сам.

Выполните вместе задание в тетради для ребенка на страницах 54-55.

Блок 6: Прогресс и план

Что работает? Анализ инструментов

Цель: проанализировать инструменты и оставить только те, что подходят именно этому ребенку.

Инспектор инструментов: оценка эффективности
Вспомните, какие упражнения и стратегии Вы пробовали с ребёнком. Отметьте их эффективность с Вашей точки зрения и (если возможно) со слов ребёнка.

Инструмент	Работает супер! ✓	Иногда помогает ⚠	Не подошло / Не вышло ✗	Комментарий родителя (когда/почему сработало)
Стоп-сигнал	◯	◯	◯	
Правило 5 секунд	◯	◯	◯	
Физическая перезагрузка	◯	◯	◯	
Эмоциональный термометр	◯	◯	◯	
Минута тишины	◯	◯	◯	
Фокус-карта	◯	◯	◯	
Визуальное расписание	◯	◯	◯	
Чек-листы (утро/вечер)	◯	◯	◯	
Шкала энергии	◯	◯	◯	
Договор без крика	◯	◯	◯	

Мой личный набор: стратегии, которые работают
На основе анализа выберите 3-5 самых эффективных инструментов. Запишите, когда и как вы будете их применять.

Лучше всего нам помогает, когда:

Ситуация применения: .....

Ситуация применения: .....

Ситуация применения: .....

Хочу попробовать в следующем месяце: .....

В тетради для ребенка заполните вместе задание на страницах 56-59.

Мой план на 2 недели: гид для родителя

Цель: сфокусироваться на малом, чтобы избежать перегрузки.

Рекомендации:

- Начинайте с одной стратегии. Если 2-3 – много, начните с одной. Лучше одна, но стабильно.
- Следите за своим состоянием. Если вы устали, раздражены или перегружены – план может «буксовать». Это не вина ребёнка. Сначала позаботьтесь о себе.
- Хвалите себя за попытку. «Сегодня я вспомнил(а) про «Стоп-сигнал» – это уже шаг!» Важнее процесс, чем безупречность.
- Обсуждайте с ребёнком. «Давай попробуем вот так – как тебе?» Вовлечение повышает мотивацию и снижает сопротивление.
- Фиксируйте микропобеды. Запишите в заметках: «Сегодня получилось 3 раза из 5». Прогресс виден в динамике.
- Не превращайте план в контроль. Фразы «Ты опять забыл!» или «Мы же договаривались!» создают напряжение. Лучше: «Давай вспомним наш план».
- Не ожидайте мгновенных изменений. Навыки формируются через повторение. Если сегодня не вышло – завтра будет лучше.

Чек-лист на конец 2 недель
Вернитесь к этому листу спустя 14 дней и ответьте честно:

Вопрос	Мои заметки
Какая стратегия давалась легче всего? Почему?	
Где возникли трудности? Что мешало?	
Что изменилось в поведении ребёнка (даже немного)?	
Что я могу оставить в арсенале навсегда?	
Что попробуем в следующие 2 недели?	

Помогите ребенку заполнить задание в его тетради на странице 62.

Для заметок:

Капсула времени: Письмо в будущее

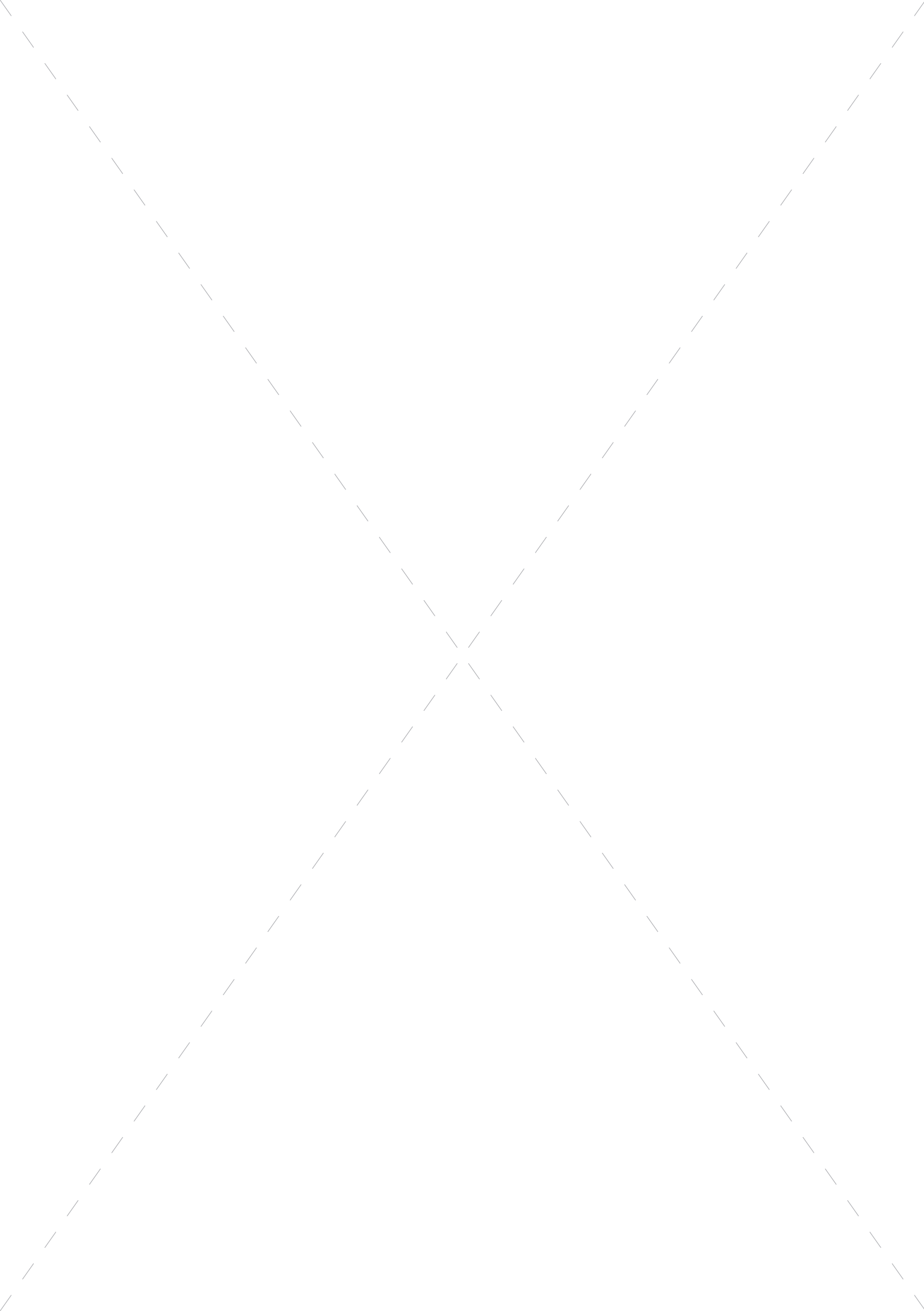
Цель: сформировать позитивный образ будущего, опираясь на сильные стороны.

Шаг 1. Помощь ребёнку в написании письма (задание на странице 55 в его тетради)
Ваша задача – не писать за ребёнка, а помочь ему сформулировать мысли. Задавайте наводящие вопросы, записывайте под диктовку, если ему трудно писать.
О чём может написать ребёнок:
«Привет, я из будущего!» – Пусть опишет себя через год.
«Моя суперсила» – Что у него получается лучше всего? (Энергия, творчество, доброта, юмор).
«Что помогало» – Какие инструменты из тетради пригодились? (Стоп-сигнал, таймер, дыхание).
«Чего хочу достичь» – Не только оценки, но и личные цели (научиться кататься на велосипеде, найти друга, меньше ссориться).

Шаг 2. Ваше письмо ребёнку
Напишите письмо, которое ребёнок прочитает вместе со своим через год. Это якорь безопасности и любви.
О чём писать (опорные фразы):
- ✓ «Я горжусь тем, какой ты сейчас».
- ✓ «Я люблю тебя не за успехи, а за то, что ты есть».
- ✓ «Я обещаю поддерживать тебя, даже когда будет трудно».
- ✓ «Надеюсь, ты будешь счастлив и здоров».

Шаг 3. Как сохранить «Капсулу»
Сложите письмо ребёнка, рисунок и ваше письмо в конверт.
Заклейте его и напишите сверху крупно: «Открыть ..... 20 ..... года».
Уберите в надёжное место (коробка с документами, дальняя полка), куда не доберётся случайность, но куда вы не забудете заглянуть через год.
Поставьте напоминание в телефон на дату открытия.

Рефлексия родителя (заполните сейчас)
Что я хочу пожелать себе, как родителю на этот год?
Я обещаю себе чаще хвалить ребёнка за: .....
Я разрешаю себе ошибаться и: .....
Я буду помнить, что главное в наших отношениях – это: .....



Дорогой родитель, благодарим Вас за то, что Вы заполняли эту тетрадь и помогали своему ребенку. Надеемся, что Вы приобрели полезные навыки и инструменты для помощи ребенку.

Вы, как и Ваш ребенок, заслуживаете сертификат

Сертификат

лучшего родителя

Выдан _____

(имя родителя)

за прохождение тетради и помощь своему ребенку

Наши главные достижения:

1. _____

2. _____

3. _____

Команда Фонда

Дата _____

дорога к дому

Северсталь

Оборот сертификата

Если в дальнейшем
Вы столкнетесь с трудностями,
команда специалистов
благотворительного фонда «Дорога к дому»
всегда с Вами.

Если у Вас трудная жизненная ситуация,
обратитесь в Службу поддержки в семье по номеру

8-931-517-46-02

Если у ребенка проблемы с подростковым периодом,
обратитесь в службу «Подросток» по номеру

8-921-132-60-81

Если Вам нужна психологическая поддержка,
обратитесь в Родительский ресурсный центр

8 (931) 517-46-13

При срочном вопросе,
обратитесь на телефон доверия:

8 (8202) 28-85-88

Все услуги оказываются бесплатно!

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