Курс-практикум поддержки для уставших родителей «СДВГ, истерики, неуправляемость»

Встреча 4

Управление вниманием и временем без насилия



PROШКОЛА

Рахимкулова Анастасия Станиславовна

- ★ Клинический психолог, психотерапевт, нейропсихолог, патопсихолог, нейрореабилитолог
- ★ Специалист по прикладному анализу поведения, БОС, поведенческой и позитивной терапии, телесно-ориентированной терапии, КПТ.
- ★ Лектор и участник научно-практических отечественных и зарубежных конференций и семинаров по актуальным вопросам нейропсихологии, патопсихологии, клинической психологии, нарушениям развития, суицидологии.
- ★ Член Всероссийской общественной организации нейрореабилитологов.



PROШКОЛА

ПОЧЕМУ ЭТА ТЕМА — КЛЮЧЕВАЯ

Родители в чате пишут:

- «Домашка занимает 5–8 часов»
- «Не может начать, сидит и ничего не делает»
- «Постоянные напоминания, я устала быть “ходячим будильником”»
- «Собраться в школу — это ад»

За этими жалобами стоят три дефицита исполнительных функций при СДВГ



PROШКОЛА

ОСНОВНЫЕ ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ДЕФИЦИТЫ ПРИ СДВГ

1. **Слепота ко времени (Time Blindness)** — ребёнок не чувствует ход времени. 15 минут и 3 часа для него выглядят одинаково. Это не «лень», а **нейробиологическая особенность**: мозг с СДВГ не вырабатывает дофамин в ответ на приближение дедлайна.
2. **Сложность инициации** — ребёнок не может начать задание, потому что старт требует огромного усилия. Исследования показывают, что это не проблема мотивации, а **проблема активации**.
3. **Слабая рабочая память** — инструкция «сделай уроки» исчезает из головы через 5 секунд. Ребёнок не «забывает» — его мозг **физически не удерживает** информацию.

Наша задача на этой встрече — дать родителям инструменты, которые **компенсируют** эти дефициты через внешние опоры. Не «исправить» ребёнка, а **перестроить среду** так, чтобы ему стало легче.



PROШКОЛА

Почему ребёнок с СДВГ не может «просто взять и сделать»

Дефицит	Что это значит	Как проявляется
Слепота ко времени	Мозг не чувствует ход времени	«Ещё 5 минут» = никогда. Не может оценить, сколько займёт задача
Сложность инициации	Старт требует колоссального усилия	Ступор перед началом, прокрастинация, «зависание»
Слабая рабочая память	Инструкция «испаряется» через 5 секунд	Забывает, что нужно сделать, теряет вещи, не доводит до конца

Это не «лень» и не «непослушание».
Это **дефициты исполнительных функций**, которые можно компенсировать **внешними опорами**.

PROШКОЛА

Вместо того чтобы требовать от ребёнка того, чего его мозг не может, мы компенсируем дефициты внешними инструментами.

Стратегия	Почему не работает
«Соберись!»	Ребёнок не может «собраться» — его мозг не вырабатывает дофамин для старта
«Я уже 100 раз сказала!»	Рабочая память не удерживает информацию — это не «нежелание слушать»
«У тебя есть час»	Ребёнок не чувствует час — для него это абстракция
Наказания за невыполнение	Усиливают тревогу, которая ещё больше блокирует префронтальную кору

Инструмент №1.
Визуальные расписания

Внешняя рабочая память

Исследования показывают, что визуальные расписания и чек-листы эффективно улучшают планирование, соблюдение режима и снижают потребность в постоянных словесных напоминаниях.

Почему это работает:

- Ребёнок видит, **что** нужно сделать и **в каком порядке**
- Снижается тревога от неопределённости
- Родитель перестаёт быть «ходячим напоминанием»

Где применять:

- Утренние сборы в школу
- Вечерняя рутина (гигиена, подготовка ко сну)
- Домашние задания
- Подготовка к дополнительным занятиям
- Выполнение домашних обязанностей

PROШКОЛА

Принципы создания эффективного расписания:

1. **Конкретность** — не «сделай уроки», а «открой дневник → прочитай задание → достань тетрадь по математике»
2. **Визуальность** — используйте картинки, фотографии, пиктограммы
3. **Доступность** — повесьте на видное место (холодильник, стена над столом)
4. **Участие ребёнка** — пусть он сам выбирает порядок (в рамках разумного)
5. **Реалистичность** — не более 5–7 пунктов за раз



PROШКОЛА

Форматы расписаний:

Формат	Для кого	Пример
Картинки/пиктограммы	Дошкольники, младшая школа	Фото ребёнка, чистящего зубы
Список с галочками	Младшая и средняя школа	«Утренние дела: ☐ почистить зубы ☐ одеться ☐ собрать рюкзак»
Карточки-«сделано/не сделано»	Все возрасты	Перемещать карточки из колонки «надо» в «сделано»
Цифровое расписание	Подростки	Приложение-планировщик на телефоне

Инструмент №2.
Таймерная стратегия

Внешнее чувство времени

Дети с СДВГ не чувствуют время. Для них «15 минут» и «2 часа» — абстракции. Визуальный таймер **делает время материальным**.

Исследование 2025 года показало: использование визуальных таймеров значительно снижает тревожность перед задачей и уменьшает невнимательное поведение. **Особенно выраженный эффект — у детей с высоким риском СДВГ**.

Почему визуальный таймер, а не обычный:

- Ребёнок **видит**, как «уходит» время (красный сектор тает)
- Это создаёт **естественный дедлайн** без родительского давления
- Снижает тревогу при переключении с игры на учёбу

Как использовать таймер в разных ситуациях

Ситуация	Стратегия
Начало задания	«Давай поставим таймер на 3 минуты. За это время мы просто откроем учебник и прочитаем первый абзац»
Выполнение задания	Метод Pomodoro: 15 минут работы, 5 минут отдыха. Для младших — 10 минут работы, 5 отдыха
Переключение	«Через 5 минут мы заканчиваем игру» — покажи таймер
Сборы	«У нас 15 минут, чтобы одеться. Таймер пошёл»
Ограничение гаджетов	«У тебя 20 минут на планшет. Когда красное исчезнет — выключаем»

Правила использования таймера:

1. Таймер должен быть **бесшумным** (тиканье отвлекает)
2. Сигнал окончания — **мягкий**
3. Ребёнок должен **видеть** таймер (не просто слышать)
4. Начинайте с **коротких интервалов** (3–5 минут) и постепенно увеличивайте.

PROШКОЛА

Инструмент №3.
Правило одной задачи

Снижение когнитивной нагрузки

Когда ребёнок слышит «сделай уроки», его мозг воспринимает это как **огромную, неподъёмную задачу**. Возникает страх, тревога, и он не может начать.

Правило одной задачи = дробление до микро-шагов

Вместо: «Убери в комнате»
Скажите: «Собери все игрушки с пола в корзину» → (после выполнения) «Сложи книги на полку» → (после выполнения) «Повесь одежду на стул»

Вместо: «Сделай домашнее задание»
Скажите: «Открой дневник и прочитай, что задано» → «Достань тетрадь по математике» → «Напиши число и классную работу»

PROШКОЛА

Почему это работает:

- Снижает тревогу («это не так страшно»)
- Даёт чувство контроля («я могу это сделать»)
- Создаёт **моментальное подкрепление** («я сделал шаг!»)

Методика «3 минуты на старт»:

1. Поставьте таймер на 3 минуты
2. Скажите: «Мы просто начнём. Откроем учебник и прочитаем первое предложение»
3. Часто после этого ребёнок продолжает сам — **инерция запущена**

PROШКОЛА

Как это работает в разных ситуациях

1. Домашнее задание

Проблема	Решение
«Не может начать»	Таймер на 3 минуты + микро-шаг («открой тетрадь»)
«Отвлекается каждые 2 минуты»	Pomodoro: 10–15 минут работы, 5 минут отдыха
«Не знает, что задано»	Визуальный список заданий на каждый день
«Делает до ночи»	Чёткое время начала и окончания
«Не понимает, сколько времени уйдёт»	Пусть ребёнок **оценит** время, а потом сравнит с реальным

Как это работает в разных ситуациях

2. Сборы в школу/на занятия

Проблема	Решение
«Вечно опаздываем»	Визуальное расписание утренних дел с таймером на каждый шаг
«Забывает вещи»	Чек-лист «Что в рюкзаке» с картинками
«Не может переключиться с игры»	Таймер + предупреждение за 5 и 3 минуты

Как это работает в разных ситуациях

3. Организация личного времени

Проблема	Решение
«Не знает, сколько времени есть»	Визуальное расписание всего дня
«Застревает в одной активности»	Таймер на каждую активность + переход
«Не может планировать»	Еженедельное планирование вместе с ребёнком

Как это работает в разных ситуациях

4. Дополнительные занятия

Проблема	Решение
«Не хочет идти»	Визуальное расписание: что будет на занятии + что после
«Устаёт, не вывозит»	Сенсорные паузы между занятиями, чёткий режим отдыха

Как внедрять систему: пошаговый план

Шаг 1. Выберите одну сферу
Не пытайтесь внедрить всё сразу. Начните с **одной** зоны (например, утренние сборы или домашнее задание).

Шаг 2. Создайте визуальное расписание
Вместе с ребёнком нарисуйте/напишите/наклейте последовательность действий.

Шаг 3. Введите таймер
К каждому шагу расписания добавьте примерное время + визуальный таймер.

Шаг 4. Дробите задачи
Каждое «большое» дело разбейте на 3–5 микро-шагов.

Шаг 5. Хвалите за каждый шаг
Подкрепляйте не только финиш, но и **каждый выполненный микро-шаг**.

Шаг 6. Рефлексия
Раз в неделю обсуждайте: «Что сработало? Что можно улучшить?»



PROШКОЛА

Чего делать НЕЛЬЗЯ

❌	**Почему**
Требовать, чтобы ребёнок «запоминал» расписание	Рабочая память не справляется — это не «лень», а дефицит
Наказывать за то, что не уложился в таймер	Усиливает тревогу, блокирует префронтальную кору
Менять правила каждый день	Ребёнок с СДВГ нуждается в **предсказуемости**
Давать слишком много инструкций сразу	Максимум 2–3 пункта за раз
Использовать таймер как угрозу	Таймер — **помощник**, а не оружие

Домашнее задание

Задание 1. Создайте одно визуальное расписание
Выберите одну сферу (утро, вечер, домашнее задание). Вместе с ребёнком создайте визуальное расписание (с картинками, списком или карточками). Повесьте на видное место.

Задание 2. Внедрите таймер
В течение недели используйте визуальный таймер хотя бы в одной ситуации (начало урока, переключение, сборы). Запишите, что изменилось.

Задание 3. Примените правило одной задачи
Выберите одно дело, которое обычно вызывает сопротивление. Разбейте его на микро-шаги. Запишите, как отреагировал ребёнок.

Задание 4. Дневник
Заполните таблицу в рабочей тетради: какая стратегия сработала, какая нет, что было самым трудным.

PROШКОЛА