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

Встреча 4

Управление вниманием и временем без насилия



PROШКОЛА

Дорогой родитель!

Эта тетрадь — ваш практический инструмент для внедрения системы управления вниманием и временем.

Почему это важно:

- Ребёнок с СДВГ **не чувствует время** — для него 5 минут и 2 часа одинаковы
- Ребёнок с СДВГ **не может начать** — старт требует колоссального усилия
- Ребёнок с СДВГ **забывает инструкции** — рабочая память не удерживает информацию

Наша задача — не «исправить» ребёнка, а дать ему **внешние опоры**, которые компенсируют эти дефициты.

Как работать с тетрадью:

- Заполняйте постепенно, не старайтесь сделать всё за один раз
- Начните с одной сферы (утро, уроки или вечер)
- Отмечайте, что работает, а что нет — это поможет адаптировать систему



Моя текущая ситуация

Оцените, насколько актуальны для вас эти проблемы (1 – совсем нет, 5 – очень сильно):

Проблема	**Оценка (1–5)**
Ребёнок не может начать делать уроки	☐
Сборы в школу/куда-либо занимают слишком много времени	☐
Ребёнок постоянно отвлекается во время занятий	☐
Нужно постоянно напоминать, что и когда делать	☐
Ребёнок не чувствует время (не понимает, сколько прошло)	☐
Домашнее задание занимает больше 2 часов	☐
Ребёнок теряет вещи, забывает, что нужно взять	☐
Переключение с игры на учёбу вызывает скандал	☐

Какая сфера для вас сейчас самая проблемная? (выберите одну)

☐ Утро / сборы в школу
☐ Домашнее задание
☐ Вечерняя рутина
☐ Дополнительные занятия
☐ Другое: _____



Моя цель на этот модуль

Сформулируйте одну конкретную цель на ближайшие 2 недели:

Пример: «Я хочу, чтобы утренние сборы перестали быть полем боя и занимали не более 30 минут»

Моя цель: _____

Что мне нужно для этого:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

Визуальное расписание – создаём вместе с ребёнком

Шаг 1. Выберите сферу

☐ Утро (подъём → сборы в школу)
☐ Вечер (ужин → гигиена → сон)
☐ Домашнее задание
☐ Подготовка к дополнительным занятиям
☐ Другое: _____

Шаг 2. Запишите все шаги (разбейте на маленькие действия)

№	Что нужно сделать
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

Шаг 3. Определите, в каком формате будет расписание

☐ Картинки / пиктограммы (для младших детей)
☐ Список с галочками (для детей, которые читают)
☐ Карточки «сделано/не сделано»
☐ Фотографии ребёнка, выполняющего действия
☐ Цифровое расписание на телефоне/планшете

Шаг 4. Где оно будет висеть?_____

Шаг 5. Когда вы его создадите?

Дата: _____

Таймерная стратегия – планируем

Какой таймер вы будете использовать?

☐ Визуальный таймер (Time Timer или аналог) – показывает время цветом
☐ Песочные часы (на 3, 5, 10, 15 минут)
☐ Таймер на телефоне (с визуальным отсчётом)
☐ Обычный таймер (звуковой)
☐ Другое: _____

В каких ситуациях вы будете использовать таймер на этой неделе?

Ситуация	Время	Что делаем, когда таймер сработал
1.		
2.		
3.		

Примеры:

- «Начало уроков» → 3 минуты → «просто открыть тетрадь и написать число»
- «Игра перед сном» → 10 минут → «выключаем и идём чистить зубы»
- «Сборы» → 15 минут → «одеваемся и проверяем рюкзак»

Правило одной задачи – разбиваем на микро-шаги

Выберите одно «большое» дело, которое обычно вызывает сопротивление, разбейте его на микро-шаги (чем мельче, тем лучше):

Шаг	Действие
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

Пример для «Сделать уроки по математике»:

1. Достать дневник и посмотреть задание
2. Достать учебник и тетрадь
3. Открыть нужную страницу
4. Написать число и «классная работа»
5. Прочитать первое задание
6. Написать ответ на первое задание
7. Перейти ко второму заданию

Ежедневный журнал (на неделю)

Заполняйте каждый вечер (5 минут).

День	Что я сегодня внедрил (а)?	Что сработало?	Что не сработало?	Что я чувствую?
ПН				
ВТ				
СР				
ЧТ				
ПТ				
СБ				
ВС				

Итоги недели

1. Какая стратегия сработала лучше всего?

2. Что было самым трудным?

3. Что удивило вас в реакции ребёнка?

4. Что вы планируете изменить на следующей неделе?

5. Как изменилась атмосфера в той сфере, где вы внедряли систему?

6. Ваше состояние сейчас (1–10): _____

Бонус: чек-лист для быстрой проверки

УТРО:

Дело	Время	Сделано?
Подъём		☐
Умывание / чистка зубов		☐
Одевание		☐
Завтрак		☐
Сбор рюкзака (по списку)		☐
Выход из дома		☐

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:

Шаг	Время	Сделано?
Достать дневник		☐
Прочитать задания		☐
Математика (___ мин)		☐
Русский (___ мин)		☐
Чтение (___ мин)		☐
Собрать портфель		☐

ВЕЧЕР:

Дело	Время	Сделано?
Ужин		☐
Гигиена (чистка зубов, душ)		☐
Подготовка одежды на завтра		☐
Чтение / спокойная игра		☐
Отбой		☐

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Набор визуальных расписаний

Инструкция по печати: Распечатайте на плотной бумаге. Вырежьте карточки или используйте как готовые шаблоны для заполнения.

Утреннее расписание (с картинками)

ПОДЪЁМ	ЧИСТИМ ЗУБЫ	ОДЕВАЕМСЯ	ЗАВТРАКАЕМ	СОБИРАЕМ РЮКЗАК	ВЫХОДИМ
(впишите время)	(впишите время)	(впишите время)	(впишите время)	(впишите время)	(впишите время)
_____	_____	_____	_____	_____	_____

Вечернее расписание

УЖИН	ЧИСТИМ ЗУБЫ	ГОТОВИМ ОДЕЖДУ	ЧИТАЕМ	СОН
(впишите время)	(впишите время)	(впишите время)	(впишите время)	(впишите время)
_____	_____	_____	_____	_____

Расписание домашнего задания

ЧИТАЕМ ДНЕВНИК	МАТЕМАТИКА	РУССКИЙ	ЧТЕНИЕ	СОБИРАЕМ ПОРТФЕЛЬ	ПРОВЕРЯЕМ
(впишите время)	(впишите время)	(впишите время)	(впишите время)	(впишите время)	(впишите время)
_____	_____	_____	_____	_____	_____

Чек-лист «Что в рюкзаке»

- ☐ Дневник
- ☐ Учебники
- ☐ Тетради
- ☐ Пенал
- ☐ Сменка
- ☐ Вода/перекус

Пустое расписание (заполните сами)

(впишите время)	(впишите время)	(впишите время)
_____	_____	_____
(впишите время)	(впишите время)	(впишите время)
_____	_____	_____



Небольшие шаги — большие изменения!

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Набор визуальных расписаний

Инструкция по печати: Распечатайте на плотной бумаге. Вырежьте карточки или используйте как готовые шаблоны для заполнения.

Утреннее расписание (с картинками)

ПОДЪЁМ	ЧИСТИМ ЗУБЫ	ОДЕВАЕМСЯ	ЗАВТРАКАЕМ	СОБИРАЕМ РЮКЗАК	ВЫХОДИМ
(впишите время)	(впишите время)	(впишите время)	(впишите время)	(впишите время)	(впишите время)
_____	_____	_____	_____	_____	_____

Вечернее расписание

УЖИН	ЧИСТИМ ЗУБЫ	ГОТОВИМ ОДЕЖДУ	ЧИТАЕМ	СОН
(впишите время)	(впишите время)	(впишите время)	(впишите время)	(впишите время)
_____	_____	_____	_____	_____

Расписание домашнего задания

ЧИТАЕМ ДНЕВНИК	МАТЕМАТИКА	РУССКИЙ	ЧТЕНИЕ	СОБИРАЕМ ПОРТФЕЛЬ	ПРОВЕРЯЕМ
(впишите время)	(впишите время)	(впишите время)	(впишите время)	(впишите время)	(впишите время)
_____	_____	_____	_____	_____	_____

Чек-лист «Что в рюкзаке»

- ☐ Дневник
- ☐ Учебники
- ☐ Тетради
- ☐ Пенал
- ☐ Сменка
- ☐ Вода/перекус

Пустое расписание (заполните сами)

(впишите время)	(впишите время)	(впишите время)
_____	_____	_____
(впишите время)	(впишите время)	(впишите время)
_____	_____	_____



Небольшие шаги — большие изменения!

Памятка «Правило одной задачи»

Вместо: «Сделай уроки»
Скажите: «Открой дневник и прочитай, что задано»

Вместо: «Убери в комнате»
Скажите: «Собери все игрушки с пола в корзину»

Вместо: «Соберись в школу»
Скажите: «Надень носки и обувь»

Вместо: «Пора спать»
Скажите: «Пойдём чистить зубы»

Правило трёх минут: Если ребёнок не может начать — поставьте таймер на 3 минуты и скажите: «Мы просто начнём. Сделаем только первый шаг».

Материал №3. Чек-лист «Таймерная стратегия»

Как использовать таймер:

Ситуация	Интервал	Что делаем
Начало задания	3 минуты	«Просто открой тетрадь и напиши число»
Работа	10–15 минут	Работаем, потом 5 минут отдыха
Переключение	5 минут	«Через 5 минут заканчиваем игру»
Сборы	15 минут	«У нас 15 минут, чтобы одеться»
Гаджеты	20 минут	«Когда таймер сработает — выключаем»

Важно:

- Таймер должен быть **бесшумным**
- Сигнал — **мягким**
- Ребёнок должен **видеть** таймер
- Начинайте с **коротких интервалов**