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

Встреча 7

Пересборка процесса «домашнее задание»

Как перестать проводить вечера за уроками, сократить слёзы и сопротивление и научиться помогать без гиперконтроля



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

Домашнее задание как “поле боя”

- Домашнее задание с ребёнком СДВГ — это не проверка знаний. Это **тренировка исполнительных функций** в условиях, где их дефицит наиболее очевиден.
- Ваша задача — не «сделать уроки любой ценой». Ваша задача — **перестроить процесс** так, чтобы ребёнок мог в нём участвовать, не разрушая себя и ваши отношения.
- Это самый важный слайд всей встречи. Родители часто думают, что их задача — добиться, чтобы уроки были сделаны. Но если уроки делаются через слёзы, крики и многократные повторения — ребёнок не учится. Он учится ненавидеть учёбу и чувствовать себя несостоятельным. **Наша задача — изменить сам процесс.**



PROШКОЛА

Почему это ключевая тема

Родители в чате пишут:

- «Домашка занимает 5–8 часов, это моя вторая рабочая смена»
- «Не может начать, сидит и ничего не делает»
- «Каждый вечер — слёзы, уговоры, скандалы»
- «Я уже не знаю, как заставить его сесть за уроки»



PROШКОЛА

За этими жалобами стоят три ключевых дефицита при СДВГ:

1. **Дефицит инициации** — ребёнок не может начать, потому что старт требует колоссального усилия. Большие задачи кажутся неподъёмными, и мозг «зависает» перед ними.
2. **Дефицит рабочей памяти** — ребёнок забывает инструкции, теряет нить, не может удерживать в голове последовательность действий.
3. **Дефицит временной перспективы** — ребёнок не чувствует время, не может оценить, сколько займёт задача, и легко теряется во времени.

Наша задача на этой встрече — дать родителям систему, которая **компенсирует** эти дефициты через внешние опоры. Не «заставить» ребёнка учиться, а **перестроить процесс** так, чтобы он стал возможен без ежедневной битвы.



PROШКОЛА

Что происходит в голове ребёнка с СДВГ, когда вы говорите «садись за уроки»:

Что вы видите	Что происходит внутри
«Не хочу», «не буду», откладывает	**Страх перед стартом** — задача кажется неподъёмной
Отвлекается через 2 минуты	**Дефицит рабочей памяти** — не может удержать фокус
«Зависает», смотрит в одну точку	**Когнитивная перегрузка** — мозг «выключился»
Злится, огрызается, плачет	**Эмоциональная дисрегуляция** — фрустрация от невозможности
Делает 3 часа то, что можно сделать за 20 минут	**Слепота ко времени** — не чувствует ход времени

Исследования подтверждают:

Связь между трудностями с домашними заданиями и СДВГ значительно сильнее, чем у нейротипичных детей.

Это не «лень» — это **нейробиологическая реальность**.

Родители часто воспринимают это как личный вызов: “он специально меня доводит”. Но за каждым из этих проявлений стоит конкретный дефицит исполнительных функций.

Когда вы это понимаете, вы перестаёте злиться на ребёнка и начинаете искать решение.



PROШКОЛА

Что НЕ работает (и почему)

Стратегия	Почему не работает
«Соберись!»	Ребёнок не может «собраться» — это требует префронтальной коры, которая при СДВГ работает нестабильно
«Сиди и делай, пока не сделаешь!»	Усиливает тревогу, которая блокирует и без того слабую рабочую память
«Это же просто!»	Для ребёнка с СДВГ это НЕ просто. Его мозг воспринимает задачу иначе
Длинные нотации и объяснения	Ребёнок с СДВГ не воспринимает длинные инструкции — рабочая память не удерживает
Наказания за невыполнение	Усиливают сопротивление и страх, но не помогают начать
«Сделаешь уроки — получишь...» (торг)	Создаёт зависимость от внешней мотивации, не развивает внутреннюю

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



PROШКОЛА

1

Что РАБОТАЕТ:
3 кита успешной «домашки»

Исследования показывают, что эффективные интервенции для улучшения выполнения домашних заданий у детей с СДВГ включают три ключевых компонента.

Эти интервенции показывают значительные улучшения в организации материалов, управлении домашними заданиями, управлении временем и планировании.

PROШКОЛА

1. ВНЕШНЯЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

1. Визуальные расписания и чек-листы
2. Чёткое место и время для занятий
3. Организация материалов (одна папка для всех предметов, определённое место для домашних заданий)

PROШКОЛА

2. ДРОБЛЕНИЕ ЗАДАЧ

1. Разбивка больших заданий на выполнимые части
2. Каждая часть — 10–15 минут
3. Инструкция не более чем из 2–3 шагов

PROШКОЛА

3. ВРЕМЕННЫЕ ОПОРЫ

1. Визуальные таймеры для коротких «фокус-вспышек»
2. Регулярные короткие перерывы с физической активностью
3. Чёткое время начала и окончания занятий

PROШКОЛА

Инструмент №1.
Чек-лист «Подготовка к урокам за 5 минут»

Почему подготовка важнее, чем кажется:

Большая часть сопротивления возникает не во время выполнения задания, а **до его начала**. Ребёнок не может начать, потому что не знает, с чего начать.

Ключевое правило: Ребёнок должен **видеть** чек-лист. Повесьте его над столом или положите перед ним.

1

Чек-лист «Подготовка к урокам за 5 минут» — 5 шагов перед началом:

	Действие	Почему это важно
1	**Организовать место.** Убрать всё лишнее со стола. Оставить только то, что нужно для первого задания	Снижает сенсорную перегрузку и отвлечение
2	**Достать дневник и прочитать задания.** Записать всё, что нужно сделать	Переводит «непонятное» в «понятное»
3	**Разложить материалы по порядку.** Учебники, тетради, канцелярия — в порядке выполнения	Снижает когнитивную нагрузку во время работы

Чек-лист «Подготовка к урокам за 5 минут» — 5 шагов перед началом:

	Действие	Почему это важно
4	**Пронумеровать задания** в порядке выполнения (с лёгкого или с самого сложного — как удобнее ребёнку)	Даёт ощущение контроля и предсказуемости
5	**Поставить таймер** (например, на 15 минут работы)	Создаёт внешнее чувство времени

Инструмент №2. Шаблон «Экран помощи»

Что такое «Экран помощи»?

Это визуальный инструмент, который помогает ребёнку **оценить сложность задания** и понять, **какой уровень поддержки** ему нужен.

Как это работает:

Ребёнок выбирает задание и определяет его сложность по трём уровням

Цвет	Уровень	Что значит	Роль родителя
🟢 ЗЕЛЁНЫЙ	«Я могу сам»	Задание знакомое, понятное, ребёнок уверен, что справится	Не вмешиваться. Проверить после выполнения
🟡 ЖЁЛТЫЙ	«Мне нужна подсказка»	Задание понятное, но есть сложные моменты	Быть рядом, подсказывать, но не делать за ребёнка
🔴 КРАСНЫЙ	«Сделаем вместе»	Задание новое, сложное, вызывает страх или неуверенность	Сесть рядом и делать вместе, объяснять, показывать

Инструмент №2. Шаблон «Экран помощи»

Почему это работает:

- Ребёнок учится **оценивать свои возможности** (развивает метакогнитивные навыки)
- Снижается тревога — ребёнок знает, что получит помощь, если она нужна
- Родитель перестаёт быть «контролёром» и становится «помощником»

Важно: Цвет может меняться от задания к заданию и от дня ко дню. Это нормально.

Инструмент №3. Памятка «Правило 3-х попыток».

Почему это работает:

Дети с СДВГ часто застревают на одной задаче, потому что не могут её решить.

Они либо бросают её, либо сидят над ней часами, наращивая фрустрацию.

Что даёт это правило:

- Ребёнок не «застревает» на одной задаче на часы
- Снижается фрустрация — есть чёткий план выхода
- Развивается навык «отложить и вернуться»
- Ребёнок чувствует, что у него есть контроль над ситуацией

Важно: «Попытка» — это не «посидел и сдался». Это реальная попытка решить: прочитать условие, подумать, написать что-то.

Памятка «Правило 3-х попыток».

1. **Первая попытка.** Ребёнок пробует решить задачу самостоятельно. Если не получается — ставит галочку.
2. **Вторая попытка.** Ребёнок пробует ещё раз, возможно, с другой стороны. Если опять не получается — ставит вторую галочку.
3. **Третья попытка.** Ребёнок пробует в последний раз. Если не получается — **переходит к следующему заданию** и возвращается к этому позже (или с помощью родителя).

Как это работает в разных ситуациях.
1. Начало работы

Проблема	Решение
«Не могу начать»	Чек-лист подготовки → таймер на 3 минуты → «просто открой тетрадь и напиши число»
«Не знаю, с чего начать»	Пронумеровать задания. Начать с лёгкого — «разогрев»

Как это работает в разных ситуациях.
2. Во время работы

Проблема	Решение
«Постоянно отвлекается»	Таймер на 15–20 минут работы, затем 5 минут перерыва с физической активностью
«Застрял на одной задаче»	Правило 3-х попыток → перейти к следующему
«Не понимает, что делать»	Экран помощи → жёлтый или красный уровень → родитель рядом

Как это работает в разных ситуациях.
3. Перерывы

Проблема	Решение
«Не могу вернуться после перерыва»	Таймер на перерыв (5 минут). Физическая активность, но без гаджетов
«Перерыв затягивается»	Чёткое расписание: работа 15–20 мин → перерыв 5 мин → работа

Как это работает в разных ситуациях. 4. Завершение

Проблема	Решение
«Делает до ночи»	Чёткое время окончания. То, что не сделано — не делается
«Не хочет заканчивать»	Похвала за сделанное, а не критика за несделанное

Роль родителя: от «контролёра» к «помощнику»

Исследования показывают:

родители, которые используют:

- чёткие инструкции,
- позитивное подкрепление и
- ясные правила,

добиваются лучших результатов в выполнении домашних заданий.

Важно:

Родителям желательно находиться **рядом** во время выполнения домашнего задания.

Но «рядом» не значит «дышать в затылок».

Это значит «быть **доступным для помощи**, если она понадобится».

PROШКОЛА

Старая роль	Новая роль
«Ты должен сделать уроки»	«Давай вместе посмотрим, что нужно сделать»
«Почему ты ещё не начал?»	«Что тебе нужно, чтобы начать?»
«Это же просто!»	«Это сложно для тебя? Давай разберём»
«Сделай сам!»	«Я рядом, если нужна помощь»
Проверка и критика	Проверка и похвала за усилия

PROШКОЛА

Как внедрять систему: пошаговый план

Шаг 1. Подготовьте среду

- Организуйте рабочее место без отвлекающих факторов
- Убедитесь, что у ребёнка есть все необходимые материалы

Шаг 2. Введите чек-лист подготовки

- Распечатайте и повесьте над столом
- Первые дни проходите его вместе с ребёнком

Шаг 3. Введите таймерную стратегию

- Начните с коротких интервалов (10–15 минут работы)
- Постепенно увеличивайте по мере привыкания

Шаг 4. Введите «Экран помощи»

- Научите ребёнка оценивать сложность заданий
- Договоритесь, что красный уровень = вы садитесь рядом

Шаг 5. Введите «Правило 3-х попыток»

- Объясните ребёнку: «Если не получается — мы переходим к следующему и возвращаемся»

Шаг 6. Хвалите за процесс, а не за результат

- «Ты сегодня начал без напоминаний!» — важнее, чем «Ты решил все примеры»

Шаг 7. Будьте последовательны

- Система работает только если она стабильна

PROШКОЛА

Чего делать НЕЛЬЗЯ

❌	**Почему**
Делать за ребёнка	Ребёнок не учится, родитель выгорает
Критиковать каждую ошибку	Подрывает самооценку и мотивацию
Требовать идеального выполнения	Для ребёнка с СДВГ «сделано» важнее «сделано идеально»
Сравнивать с другими детьми	Усиливает чувство несостоятельности
Использовать домашку как наказание	Формирует негативное отношение к учёбе
Давать длинные инструкции	Ребёнок не удерживает их в рабочей памяти

Что мы сегодня взяли

1. **Домашнее задание с ребёнком СДВГ — это не проверка знаний, а тренировка исполнительных функций**
2. **Три кита успеха:** внешняя организация, дробление задач, временные опоры
3. **Чек-лист подготовки** — 5 шагов перед началом, которые снижают сопротивление
4. **Экран помощи** — помогает ребёнку оценить сложность и запросить нужный уровень поддержки



5. Правило 3-х попыток — предотвращает «застревание» на одной задаче
6. Роль родителя — от контролёра к помощнику
7. Начинайте с одного инструмента и постепенно добавляйте остальные

PROШКОЛА

Домашнее задание

1. **Задание 1. Внедрите чек-лист подготовки**
   Распечатайте чек-лист «Подготовка к урокам за 5 минут» и пройдите его вместе с ребёнком перед началом домашнего задания. Запишите, что изменилось.
2. **Задание 2. Введите «Экран помощи»**
   В течение недели используйте «Экран помощи» для каждого задания. Отмечайте, какие задания ребёнок оценивает как зелёные, жёлтые и красные.
3. **Задание 3. Примените «Правило 3-х попыток»**
   Когда ребёнок застревает на задаче — напомните о правиле. Запишите, помогло ли это снизить фрустрацию.
4. **Задание 4. Дневник**
   Заполните таблицу в рабочей тетради: что сработало, что нет, что было самым трудным.