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

Встреча 7

Пересборка процесса “домашнее задание”



PROШКОЛА

Дорогой родитель!

Эта тетрадь — ваш практический инструмент для перестройки процесса выполнения домашних заданий.

Почему это важно:

- Домашнее задание с ребёнком СДВГ — это не проверка знаний, а **тренировка исполнительных функций**
- Большая часть сопротивления возникает **до начала**, а не во время работы
- Ваша задача — не «сделать уроки любой ценой», а **перестроить процесс** так, чтобы он стал возможен

Что вы научитесь делать:

- Готовиться к урокам за 5 минут
- Оценивать сложность заданий и нужный уровень помощи
- Помогать ребёнку не «застревать» на одной задаче
- Перестать быть «контролёром» и стать «помощником»

Моя текущая ситуация

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

Проблема	**Оценка (1–5)**
Домашнее задание занимает слишком много времени	☐
Ребёнок не может начать делать уроки	☐
Постоянные слёзы, уговоры, скандалы	☐
Ребёнок отвлекается каждые 2–3 минуты	☐
Я постоянно напоминаю, что нужно делать	☐
Чувствую себя «контролёром», а не помощником	☐
После уроков я чувствую себя опустошённой(ым)	☐

Опишите, как обычно проходит ваш вечер с уроками (кратко):

Мои старые и новые стратегии

Заполните таблицу, вспоминая недавний эпизод с домашним заданием:

Что я обычно делаю	Что я могу сделать по-новому
Говорю: «Садись за уроки!»	Использую чек-лист подготовки
Требую: «Сделай всё сейчас!»	Разбиваю на части + таймер
Критикую: «Почему так долго?»	Хвалю за каждый шаг
Делаю за ребёнка	Спрашиваю: «Какая помощь тебе нужна?»

Чек-лист «Подготовка к урокам за 5 минут» — мой вариант

Заполните вместе с ребёнком (или за него, если он пока не готов):

Моё рабочее место:

- ☐ Стол очищен от лишних вещей
- ☐ На столе только то, что нужно для первого задания
- ☐ Стул удобный, свет падает слева (если ребёнок правша)

Мои задания на сегодня:

№	Предмет	Задание	Оценка сложности (🟢🟡🔴)
1			
2			
3			
4			
5			

Мой порядок выполнения (я начинаю с № ____, потому что: _____)

Мой таймер: я работаю ____ минут, потом отдыхаю ____ минут

«Экран помощи» — мои цвета

В течение недели отмечайте, как ребёнок справлялся с заданиями. Записывайте, что помогло и где понадобилась ваша поддержка.

ЗЕЛЁНЫЕ — сделал сам

Дата	Задание	Что помогло?

ЖЁЛТЫЕ — нужна была подсказка

Дата	Задание	Какая подсказка помогла?

КРАСНЫЕ — делали вместе

Дата	Задание	Что было самым сложным?

Замечайте не только результат, но и маленькие шаги ребёнка.

PROШКОЛА

«Правило 3-х попыток» — отслеживаем

Задание. Когда ребёнок «застревает» на задаче, отмечайте:

Дата	Задание	1-я попытка	2-я попытка	3-я попытка	Что дальше?
		☐	☐	☐	
		☐	☐	☐	
		☐	☐	☐	

Что дальше:

- ☐ Перешли к следующему заданию
- ☐ Вернулись позже и сделали
- ☐ Попросили помощи у родителя
- ☐ Оставили на завтра

Ежедневный журнал (на неделю)

Заполняйте каждый вечер после уроков (5 минут).

День	Что сработало?	Что не сработало?	Что было самым трудным?	Моё состояние (1–10)
ПН				
ВТ				
СР				
ЧТ				
ПТ				
СБ				
ВС				

Итоги недели

1. Какой инструмент сработал лучше всего?

2. Что было самым трудным на этой неделе?

3. Что удивило вас в реакции ребёнка?

4. Что вы планируете изменить на следующей неделе?

5. Изменилось ли что-то в атмосфере во время уроков?

Ваше состояние сейчас (1–10): _____

Я — ПОМОЩНИК, А НЕ КОНТРОЛЁР

❌ НЕ делаю	✅ ДЕЛАЮ
Не говорю «Сделай уроки!»	Говорю «Давай посмотрим, что нужно сделать»
Не критикую ошибки	Хвалю за усилия
Не делаю за ребёнка	Спрашиваю «Какая помощь тебе нужна?»
Не требую идеально	Принимаю «сделано» как победу
Не сравниваю с другими	Сравниваю только с ним самим вчерашним

МАТЕРИАЛ №1

Чек-лист

«Подготовка к урокам за 5 минут»

Отмечай каждый шаг галочкой — и можно начинать.

1 ОРГАНИЗУЙ МЕСТО ☐

- Убери всё лишнее со стола
- Оставь только то, что нужно для первого задания

2 УЗНАЙ, ЧТО ЗАДАНО ☐

- Достань дневник
- Прочитай все задания
- Запиши, что нужно сделать

3 РАЗЛОЖИ МАТЕРИАЛЫ ☐

- Разложи учебники и тетради в порядке выполнения
- Подготовь ручки, карандаши, линейку

4 ПРОНУМЕРУЙ ЗАДАНИЯ ☐

- Реши, с какого задания начнёшь
- Поставь номера 1, 2, 3...

5 ПОСТАВЬ ТАЙМЕР ☐

- Сколько минут ты будешь работать? _____
- Таймер запущен!

«Экран помощи»

Как понять, какая помощь нужна мне сейчас?

Выбери цвет перед заданием и скажи о нём родителю.

ЗЕЛЁНЫЙ
«Я МОГУ САМ»

- Задание знакомое и понятное
- Я уверен, что справлюсь

РОДИТЕЛЬ: не вмешивайся, проверь после

ЖЁЛТЫЙ
«МНЕ НУЖНА ПОДСКАЗКА»

- Задание понятное, но есть сложные моменты
- Мне нужна небольшая помощь

РОДИТЕЛЬ: будь рядом, подсказывай, но не делай за меня

КРАСНЫЙ
«СДЕЛАЕМ ВМЕСТЕ»

- Задание новое или очень сложное
- Я не уверен, что справлюсь сам

РОДИТЕЛЬ: сядь рядом и делай вместе со мной

Сегодня цвет может измениться — это нормально.

PROШКОЛА

ПАМЯТКА

«Правило 3-х попыток»

Если ты не можешь решить задачу:

1 ПЕРВАЯ ПОПЫТКА

- Попробуй решить сам.
- Если не получается — отметь попытку и переходи к шагу 2.

Отметь попытку: ☐

2 ВТОРАЯ ПОПЫТКА

- Попробуй ещё раз, возможно, с другой стороны.
- Если опять не получается — отметь вторую попытку.

Отметь попытку: ☐ ☐

3 ТРЕТЬЯ ПОПЫТКА

- Попробуй в последний раз.
- **Если не получается — переходи к следующему заданию!**

ВЕРНИСЬ К ЗАДАЧЕ ПОЗЖЕ

С новыми силами или с помощью родителя.

ПОМНИ:

- Не застревай на одной задаче больше 10 минут.
- Лучше сделать 5 заданий с ошибками,
  чем одно задание за 2 часа.
- Ты всегда можешь попросить помощи — это нормально!

PROШКОЛА