

ПЭГ ДОУСОН • РИЧАРД ГУАР

 ВАШ 

РЕБЕНОК

МОЖЕТ



ВСЕ



Как развить
организационные навыки ребенка
и раскрыть его потенциал

ТЕСТЫ + УПРАЖНЕНИЯ

✓ Быть собранным

✓ Не отвлекаться

✓ Достигать цели

✓ Планировать время

✓ Контролировать эмоции

✓ Учиться на ошибках

https://t.me/shop_courses

Эту книгу хорошо дополняют:

Правила счастливых семей

Джон и Карен Миллер

Сделайте ваших детей успешными

Джим Роджерс

Не набрасывайтесь на мармелад

Хоаким де Посада, Эллен Зингер

https://t.me/shop_courses

Peg Dawson, Richard Guare

Smart but Scattered

The Revolutionary «Executive Skills»
Approach to Helping Kids Reach
Their Potential

https://t.me/shop_courses

New York
The Guilford Press, 2009

Пэг Доусон, Ричард Гуар

Ваш ребенок МОЖЕТ ВСЕ

Как развить организационные
навыки ребенка и раскрыть
его потенциал

Перевод с английского
Елены Ивченко и Марины Пуксant

Издательство «Манн, Иванов и Фербер»
Москва, 2014

УДК 159.923.2

ББК 88.8

Д71

На русском языке публикуется впервые

Доусон, П.

Д71

Ваш ребенок может все. Как развить организационные навыки ребенка и раскрыть его потенциал / Пэг Доусон, Ричард Гуар ; пер. с англ. Е. Ивченко и М. Пуксанта. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 384 с.

ISBN 978-5-91657-142-4

Психологи Пэг Доусон и Ричард Гуар уже более 30 лет работают с детьми. Они выяснили, что некоторым умным и способным детям для успешной учебы и бесконфликтного общения не хватает определенных организационных навыков — например, умения быть собранным, достигать цели, планировать свое время или контролировать эмоции. В этой книге авторы обобщают свой практический опыт и предлагают пошаговые инструкции по определению и формированию тех навыков, которых не хватает вашему ребенку.

Книга предназначена для родителей детей от дошкольного до среднего школьного возраста, а также для педагогов, психологов и специалистов по детскому развитию.

УДК159.923.2

ББК 88.8

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

VEGAS LEX

- © Copyright © 2009 The Guilford Press
A Division of Guilford Publications, Inc.
Published by arrangement with The Guilford Press
- © Издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

ISBN 978-5-91657-142-4



Оглавление

Введение	9
Часть I. Способный, но рассеянный	15
Глава 1. Почему способный ребенок — такой рассеянный?	16
Глава 2. Определение сильных и слабых сторон ребенка	35
Глава 3. Важность организационных навыков, сильных и слабых сторон	62
Глава 4. Задачи ребенка и его окружение	78
Часть II. Закладываем прочный фундамент	91
Глава 5. Десять принципов работы над развитием организационных навыков ребенка	92
Глава 6. Предпосылка. Изменение окружающей обстановки	105
Глава 7. Поведение. Обучение организационным навыкам напрямую	118
Глава 8. Последствия. Мотивация ребенка к обучению и использованию организационных навыков	141
Часть III. Соединяем все вместе	153
Глава 9. Планирование наступления	154
Глава 10. Готовые планы для обучения вашего ребенка выполнению ежедневных задач	164
Глава 11. Выработка навыка задержки реакции	229
Глава 12. Улучшение рабочей памяти	242
Глава 13. Управление эмоциями	251
Глава 14. Укрепление устойчивого внимания	263

Глава 15. Начало выполнения задания	273
Глава 16. Развитие навыка планирования и определения приоритетов	283
Глава 17. Воспитание организованности	292
Глава 18. Приучение к планированию времени	302
Глава 19. Развитие гибкости	312
Глава 20. Повышение настойчивости в достижении цели	323
Глава 21. Развитие метапознания	333
Глава 22. Если ваших усилий недостаточно	344
Глава 23. Взаимодействие со школой	350
Глава 24. Что дальше?	359
Об авторах	367
Список литературы	368

Введение

Тяжело изо дня в день наблюдать, как способный ребенок с трудом справляется с простыми задачами и обязанностями. Казалось бы, нет ничего сложного в том, чтобы записать задание по математике, не забыть учебник в школе и сделать уроки до вечера. Почему же ваша дочь не может с этим справиться? Ведь она разбирается в математике, и учитель это подтверждает. Большинство детсадовцев способны высидеть несколько занятий по 10 минут, не нарушая порядка. Ваш сын умеет читать с пеленок, но почему же на уроке не может сосредоточиться даже на 10 секунд? Ваш восьмилетка убирает комнату без особых пререканий, а двенадцатилетний сын каждую неделю устраивает из-за уборки настоящую войну. Дети ваших друзей не забывают просьбы родителей, не теряют дорогую одежду и прилично ведут себя на людях. Почему же с вашим ребенком все не так?

Вы знаете, что он достаточно развит и интеллектуально, и эмоционально, чтобы добиться успеха. Однако учителя, друзья, ваши родители, а может, и сварливый внутренний голос говорят, что с ним что-то не так. Вы перепробовали все: умоляли, кричали, упрашивали, подкупали, объясняли, даже угрожали или наказывали, чтобы он вас слушался. Ничто не помогло.

Возможно, причина в отсутствии у ребенка определенных *навыков*. Нельзя же уговорить его пользоваться тем, чего у него нет, как нельзя скатиться с высокой горы, если вы с трудом стоите на лыжах. Вероятно, ребенок очень *хочет* (и даже может) справиться с задачей, но просто не знает *как*. Специалисты по детскому развитию обнаружили, что большинство таких детей — способных, но рассеянных — не обладают рядом *организационных навыков*. Эти фундаментальные умения помогают ребенку быть собранным, планировать свое время, усердно работать, сосредоточиваться на деле и не отвлекаться, управлять эмоциями, легко приспосабливаться к переменам и не унывать.

Основы организационных навыков закладываются в человеке до рождения и развиваются постепенно в первые двадцать лет жизни. Пока навыки формируются, вы можете на них повлиять. Используя предложенные в нашей книге стратегии, вы поможете ребенку справиться с тысячей больших и маленьких проблем, которые являются неотъемлемой частью детской жизни.

Что эта книга даст вам и вашему ребенку?

Множество детей испытывают сложности с самоорганизацией, самоконтролем и общением. Вряд ли найдется подросток, который выполняет всю работу по дому регулярно и безупречно. Однако некоторым детям нужен постоянный надзор и помощь даже в тех делах, с которыми их сверстники справляются самостоятельно. Возможно, вас мучает вопрос: когда же вы сможете отойти в сторону, как другие родители? Когда ваш ребенок научится успокаиваться сам, без вашей помощи? Наступит ли время, когда вам не нужно будет режиссировать каждое событие его жизни?

Возможно, ждать придется очень долго, если вы рассчитываете, что все изменится само собой. Тем временем ребенок будет страдать от заниженной самооценки, а вы — испытывать разочарование и беспокойство. В ваших силах помочь ему развить недостающие навыки и стать самостоятельным.

В последнее время развитые организационные навыки считаются основой, необходимой каждому ребенку для успешной учебы в школе. Но они необходимы и в дальнейшем, ведь чем меньше родители контролируют ребенка, тем нужнее эти умения. Помочь ребенку развить организационные навыки сейчас — значит избавить его от многих сложностей в будущем.

Если у вашего пятилетки недостаточно развиты организационные навыки, возможно, он не умеет проигрывать, держать себя в руках — и другие дети в дальнейшем не захотят с ним играть. Если ваш девятилетний сын не может спланировать работу и следовать графику, возможно, долгосрочные школьные проекты — непосильная для него задача. Если тринадцатилетний подросток постоянно отвлекается, можно ли быть уверенным, что он не оставит сестренку одну дома ради прогулки с друзьями только потому, что вы не напомнили ему об обязанностях? Будет ли бдительной ваша дочь-подросток, катаясь на машине в компании друзей? Станет ли ваш сын ходить на подготовительные курсы или предпочтет чаты и видеоигры? Сможет ли ребенок освоить нужные навыки настолько, чтобы в будущем вовремя приходить на работу и не выходить из себя, общаясь с надоедливым клиентом или руководителем? Став взрослым, сможет ли жить отдельно, вести независимую жизнь?

Вероятность успеха значительно возрастет, если заняться развитием организационных навыков уже сейчас. В этом случае к старшим классам ваш ребенок сможет достигнуть значительных результатов как в учебе, так и в общении. Он научится контролировать себя, принимать решения и справляться с разнообразными задачами.

О книге

Работая с чужими детьми и наблюдая, как растут наши, мы обнаружили, что с проблемой развития организационных навыков могут столкнуться абсолютно все. Методы решения этой проблемы различаются в зависимости от возраста и уровня развития ребенка, а также ваших

сильных и слабых сторон. Выбрав правильное поведение и верную стратегию, вы добьетесь отличных успехов. Основная задача части I нашей книги — разобраться, в чем вашему ребенку нужна помощь и какой подход лучше выбрать.

В главах 1–4 дан обзор организационных навыков. Показано, как они формируются, проявляются в повседневной жизни и как способствовать их развитию. Из главы 1 вы узнаете не только об их конкретных функциях, но и поймете, насколько они важны и почему их недостаток или неполное развитие могут пагубно сказаться на повседневной жизни ребенка.

Чтобы определить уровень развития конкретного навыка, вы должны иметь представление, когда он начинает формироваться, когда ребенок учится сидеть, стоять или ходить. У большинства родителей есть лишь интуитивное представление о том, когда дети должны уметь что-либо делать.

В главе 2 этот вопрос рассматривается более подробно, перечислены общие развивающие задачи, которые позволят тренировать организационные навыки на различных этапах взросления. Несложные тесты помогут понять общую картину сильных и слабых сторон ребенка и определить, когда стоит вмешаться и как-то помочь.

В главе 3 вы найдете тесты, по которым сможете определить собственные сильные и слабые стороны: так вам проще будет помогать ребенку.

Предположим, вы, как и он, крайне неорганизованны. Если вы будете убеждать ребенка сделать то, чего не делаете сами, между вами будут постоянно возникать разногласия. Но ведь вы можете стать ему товарищем и вместе развивать эти навыки. Совместная работа не унизит ребенка, а поможет вам сблизиться.

Что делать, если вы нашли больше различий, чем сходств? Если вы организованны, а ваш ребенок — нет? Наша книга подскажет, как вам воспитать в себе терпимость и как помочь ребенку сформировать те навыки, которые у вас развиты особенно хорошо.

Но сходство между вами — не единственное, на что следует обращать внимание. Нельзя забывать о влиянии внешних факторов. В главе 4 мы

https://t.me/shop_courses

расскажем, как эти факторы воздействуют на организационные навыки и как ими можно управлять.

Теперь вы можете приступить к работе. В первой главе части II (глава 5) приведен набор принципов, которые необходимо соблюдать, когда вы помогаете ребенку сформировать определенный навык. Три из них обеспечивают фундамент для будущей работы, и каждый описан в отдельной главе (главы 6–8): измените окружение ребенка, чтобы оно лучше соответствовало стоящим перед ним задачам; научите ребенка выполнять задачи, требующие организационных навыков; мотивируйте его использовать организационные навыки самостоятельно. Для достижения успеха мы обычно рекомендуем использовать комбинацию всех трех подходов и в главе 9 расскажем, как ее сформировать. Вы можете сами решить, как применять описанные техники и развивать организационные навыки своего ребенка естественным путем.

Обучающие упражнения, предложенные в главе 10, помогут решить наиболее распространенные детские проблемы. В этой главе приводится порядок выполнения действий (а в некоторых случаях и сценарии поведения), с помощью которых ваш ребенок научится справляться с повседневными задачами. Многие родители считают, что проще всего начать именно с упражнений, так как они помогают справиться с причиной ежедневных конфликтов. Возможно, таким образом вам будет проще работать над формированием организационных навыков, и вы сможете быстро достичь видимых результатов. Родителям тоже нужна мотивация, а ничто так не стимулирует, как успех.

В главах 11–21 все организационные навыки рассмотрены по отдельности. Приводится описание типичного процесса развития каждого навыка и шкала оценки, с помощью которой вы сможете проследить, добился ли ребенок успехов. Если вы считаете, что в целом дела обстоят неплохо и нужна только корректировка, то можете воспользоваться общими принципами, описанными в книге. Если же проблема более выражена, то вам по силам разработать собственный план «вмешательства» на основе наших моделей, где внимание акцентируется на проблемных сферах. Модели содержат элементы всех трех методов, описанных в части II.

В главе 22 приводятся приемы борьбы с «непреодолимыми» трудностями. Если вам покажется, что выхода нет, то ответьте на вопросы о предпринятых мерах и при необходимости обратитесь за профессиональной помощью.

Вы как родители можете помочь ребенку использовать развитые организационные навыки для выполнения заданий дома, сформировать правильные учебные привычки, но вы не пойдете с ним в класс. Большинство рассеянных детей сталкиваются с трудностями не только дома, но и в школе. На самом деле, вероятнее всего, именно первые учителя ребенка обратили внимание на проблемы с самоорганизацией. В главе 23 мы расскажем, как работать с учителями и как сделать так, чтобы ребенка поддерживали в школе. Среди прочего мы поговорим о том, как избежать соперничества с учителями и при необходимости получить дополнительную поддержку (индивидуальные или коррекционные программы).

Навыки, которые сформирует ребенок с вашей помощью, помогут ему добиться успехов в школе. Но что его ждет в старших классах и во взрослой жизни? Для рассеянных подростков последние годы в школе и дальнейшая жизнь полны проблем. В главе 24 рассказывается о том, как помочь ребенку добиться успеха в будущем.

Мы знаем, каково это: не спать ночами, раздумывая, с чем столкнется ребенок в старших классах и тем более после окончания школы. Мы написали эту книгу отчасти для того, чтобы убедить вас: дети все-таки могут *вырасти* и стать самостоятельными. Нашим детям это удалось — получится и у ваших. В этой книге воплощены годы профессионального и родительского опыта. Надеемся, она будет для вас полезной.

https://t.me/shop_courses

Часть I

СПОСОБНЫЙ, НО РАССЕЯННЫЙ

https://t.me/shop_courses

Глава 1

Почему способный ребенок — такой рассеянный?

Кейти 8 лет. Утром в субботу мама отправила ее убираться в комнате, предупредив, что ей нельзя пойти гулять с подружкой, пока все не будет готово. Кейти нехотя выходит из гостиной, где ее младший брат увлеченно смотрит мультфильмы, и идет к себе. Она останавливается в дверях и осматривает свою комнату. В углу разбросаны куклы Барби, их одежды, расчески и украшения — издали эта разноцветная куча напоминает лоскутное одеяло. На полках как попало стоят книги, некоторые из них лежат на полу. Дверь гардероба открыта, видно, что одежда попадала с вешалок на пол, накрыв несколько пар обуви, настольных игр и головоломок, в которые она уже давно не играет. Грязная одежда засунута под кровать, но ее видно издали. Вокруг письменного стола разбросана чистая одежда — вчера она искала любимый свитер, чтобы надеть его в школу. Кейти вздыхает и идет в угол с куклами. Пару кукол она сажает на полку, потом берет третью и держит в вытянутой руке, рассматривая наряд. Она вспоминает, что готовила куклу для выпускного бала, и решает, что ей не нравится выбранный наряд. Она роется в одежде, чтобы найти более подходящее платье. Когда застегнута последняя пуговица, в комнату заглядывает мама. «Кейти! — говорит она нетерпеливо. — Прошло полчаса, а ты еще ничего не сделала!» Мама вместе с Кейти разбирает грудку игрушек, рассаживая кукол на полки и складывая одежду

в специальный ящик. С этим они справляются быстро. Мама собирается уходить. «Теперь разберись с книгами», — говорит она. Кейти подходит к полкам и начинает расставлять книги. В куче на полу она находит ту книгу, которую сейчас читает. Кейти открывает ее и начинает читать. «Я только закончу эту главу», — говорит она себе. Потом она закрывает книгу и осматривает комнату. «Мам! — кричит она жалобно. — Здесь слишком много нужно сделать! Можно я пойду погуляю и закончу все позже? Пожалуйста?!»

Мама Кейти тяжело вздыхает. Так случается всякий раз, когда она просит дочь что-то сделать: та отвлекается, теряет настрой, и ничего не получается, если только мама не вмешается и не поможет дочери выполнить все задания шаг за шагом — или не сдастся и не сделает все сама. Почему дочь такая рассеянная и безответственная? Почему она не может хоть ненадолго отложить то, что ей нравится, чтобы закончить все, что она делать *должна*? И разве не должна восьмилетняя девочка самостоятельно справляться хотя бы с *некоторыми* задачами?

По результатам тестов, проводившихся в Айове, которые Кейти проходит с конца 90-х, она находится в 90-м процентиле*. Учителя утверждают, что у нее богатое воображение, сильные математические способности и большой словарный запас. Она славная девочка. Именно поэтому учителя очень расстроены: им приходится все время говорить родителям Кейти, что их дочь часто нарушает дисциплину в классе, поскольку не может сосредоточиться на задаче при работе в группе. Во время самостоятельного чтения учитель вынужден постоянно напоминать Кейти, что нужно сосредоточиться на книге, а не искать что-то вокруг стола, играть со шнурками или шептаться с соседями. Учителя Кейти не раз говорили ее родителям, что стоит объяснить девочке, как важно выполнять указания и сосредоточиваться на задаче. Родители робко отвечают, что перепробовали все известные им способы достучаться до дочери. Она искренне обещает слушаться, но родители этому не очень-то верят, потому что она не может даже убраться в комнате или накрыть на стол.

* Это означает, что 90% участников исследования показали худшие результаты.
Прим. ред.

Родители Кейти в тупике, а девочка рискует отстать в школе. Как может такой способный ребенок быть настолько рассеянным?

Как мы уже говорили, способные дети часто рассеянные, потому что им не хватает некоторых навыков, которые помогли бы им планировать и направлять свои действия, а также контролировать поведение. Дело не в том, что им сложно усваивать и структурировать «входящую информацию» от своих органов чувств — а именно это мы обычно называем умственными способностями. У способных ребят с этим все в порядке. Поэтому у них нет проблем с делением, дробями или орфографией. Трудности возникают, когда нужно организовать вывод информации: решить, что и когда делать, и контролировать свое поведение. У них есть все для того, чтобы усваивать информацию и учить математику, языки и другие школьные предметы. Поэтому вы можете предположить, что более простые задачи, например заправить кровать или соблюдать очередность, не требуют никаких интеллектуальных усилий. Но это не так. Ваш ребенок может обладать прекрасными умственными способностями, но не иметь организационных навыков, чтобы использовать их наилучшим образом.

Что такое организационные навыки

Для начала скажем, что под термином *организационные навыки* люди часто понимают набор умений для хорошей организации бизнеса. Иными словами, речь идет об управлении финансами, коммуникациях, стратегическом планировании и принятии решений. И это тоже *верно*: организационные навыки включают и принятие решений, и планирование, и управление всеми видами данных. Их использует руководитель бизнеса. Организационные навыки помогают детям выполнять задания. Но на самом деле термин пришел из нейробиологии. Это навыки человека, связанные с *организацией* выполнения или непосредственным выполнением задач.

Вашему ребенку (как и вам самим) такие навыки необходимы, чтобы составить даже простейший план выполнения задачи. Чтобы просто

выпить стакан молока, ему нужно встать, пойти на кухню, достать стакан из шкафа, поставить его на стол, открыть холодильник и достать молоко, налить его в стакан, вернуть молоко в холодильник, а потом выпить молоко прямо на месте или в комнате. Чтобы выполнить эту простую задачу, придется противостоять импульсу съесть чипсы, которые он видит на кухне первыми, или вместо молока налить себе сладкой газировки. Если он не найдет на полке стаканов, ему придется заглянуть в раковину или посудомоечную машину, чтобы не брать родительских хрустальных бокалов. Если обнаружится, что молока почти не осталось, ему придется успокоиться и постараться не ругаться с младшей сестренкой (хотя он и уверен, что молоко выпила она). Кроме того, нельзя оставить следы на журнальном столике в комнате, если он не хочет, чтобы ему запретили здесь пить молоко.

Ребенок со слабо развитыми организационными навыками может «добыть» стакан молока без проблем — а может отвлечься, сделать неверный выбор, не справиться с эмоциями, оставить холодильник открытым, испачкать стол и пол, забыть стакан на столе (и молоко прокиснет) и довести сестренку до слез. Однако даже если он сможет налить себе стакан молока, наверняка он столкнется с трудностями при выполнении более сложных задач, где требуется умение планировать, сосредотачиваться, организовывать и управлять своими чувствами и поступками.

Организационные навыки необходимы вашему ребенку для того, чтобы сбывались ваши — или его — мечты и надежды. К концу подросткового периода дети должны освоить фундаментальный навык: действовать с разумной долей независимости. Это не значит, что им нельзя время от времени обращаться за помощью или советом. Но мы больше не должны планировать и организовывать все за них, говорить им, когда нужно начинать выполнять ту или иную задачу, приносить вещи, которые они забыли, напоминать, что нужно быть внимательными в школе. Когда наши дети научатся это делать самостоятельно, нам не нужно будет их контролировать. Мы сможем сказать, что они теперь «сами по себе», а мы с готовностью принимаем это и желаем им всего лучшего.

Наша модель

Мы начали изучать организационные навыки в 1980-е. Мы работали с детьми, у которых были травмы мозга, и обнаружили, что источник многих когнитивных и поведенческих проблем кроется в недостатке организационных навыков. Схожие проблемы, хотя и менее серьезные, выявились у детей со значительными нарушениями внимания.

Существуют разные классификации организационных навыков, но наша модель была создана для достижения конкретной цели: разработать способы, благодаря которым родители и учителя помогут развить организационные навыки у своих детей.

Наша модель основывалась на двух допущениях:

1. *У большинства людей одни организационные навыки развиты, а другие нет.* Мы обнаружили, что благодаря этому можно составить типичные портреты. Дети (и взрослые) с какими-то развитыми организационными навыками имеют проблемы с другими, и это можно предсказать. Мы решили разработать модель, которая бы позволила людям выявлять подобные схемы. Тогда дети могли бы по максимуму использовать сильные стороны и развивать или игнорировать слабые для улучшения своей деятельности в целом. Кроме того, мы поняли, что стоит помочь и родителям определить их сильные и слабые стороны, чтобы они могли наиболее эффективно помогать детям.

2. *Чтобы разработать и реализовать план работы над слабо развитыми навыками, необходимо их сначала выявить.* Когда навыки четко определены, легче создать план действий. Например, если ребенок *рассеянный*, это может означать, что он «забывчивый» или «неорганизованный», «непостоянный» или «отвлекающийся». Для каждой из таких проблем есть свое решение. Чем точнее мы опишем ее, тем выше вероятность того, что мы найдем стратегию ее устранения.

Схема, к которой мы в итоге пришли, включает 11 навыков:

- Задержка реакции.
- Рабочая память.
- Управление эмоциями.

- Устойчивое внимание.
- Начало работы.
- Планирование/расстановка приоритетов.
- Организация.
- Управление временем.
- Настойчивость в достижении цели.
- Гибкость.
- Метапознание.

Эти навыки можно классифицировать двумя разными способами: по развитию (порядку, в котором они появляются у детей) и функциональности (в чем помогают). Знание порядка появления навыков помогает вам и учителям понимать, чего ожидать от ребенка в конкретном возрасте. Во время мастер-класса, который мы проводили несколько лет назад с воспитателями детских садов и учителями (начальная и средняя школа), мы попросили участников назвать два или три организационных навыка их подопечных, вызывающих у них наибольшее беспокойство. Учителя младших классов отметили навыки начала работы и устойчивого внимания, а средних — управление временем, организацию и планирование и расстановку приоритетов. Интересно, что учителя и начальной, и средней школы выбрали задержку реакции в качестве навыка, которого, по их мнению, недостает многим ученикам. Зная порядок развития навыков, вы не будете стремиться привить семилетнему ребенку навык, которым обычно удается овладеть годам к одиннадцати. У вас и так достаточно сложностей, не стоит ломиться в закрытую дверь.

В табл. 1.1 перечислены навыки в порядке их появления, дано определение каждого из них и показано, как они проявляются у малышей и детей постарше.

Исследования, проведенные с младенцами, показывают, что задержка реакции, рабочая память, управление эмоциями и внимание развиваются рано, в первые 6–12 месяцев жизни. Зачатки планирования развиваются, когда ребенок находит способ получить желаемый объект.

Табл. 1.1. Развитие организационных навыков

Организационный навык	Определение	Примеры
Задержка реакции	Способность думать прежде, чем действовать, то есть удерживаться от соблазна что-либо сказать или сделать. Дает ребенку возможность оценить ситуацию и свое влияние на нее	Маленький ребенок способен подождать некоторое время или не баловаться. Подросток способен принять требование судьи во время игры без споров
Рабочая память	Способность удерживать информацию в памяти во время выполнения сложных задач. Включает способность опираться на знания или опыт, полученные в прошлом, и применять их к ситуации в настоящем или будущем	Маленький ребенок может запоминать и выполнять инструкции в один-два шага. Школьник средних классов — держать в памяти требования нескольких учителей
Управление эмоциями	Способность справляться с эмоциями ради достижения целей, управления своим поведением	Маленький ребенок с таким навыком может быстро справиться с расстройством. Подросток может обуздывать беспокойство во время игры или экзамена и продолжать работу
Устойчивое внимание	Способность сосредоточиваться на ситуации или задаче, несмотря на отвлекающие факторы, усталость или скуку	Выполнение пятиминутной задачи с периодическим контролем — пример устойчивого внимания у маленького ребенка. Подросток может заниматься домашней работой в течение часа-двух с короткими перерывами
Начало работы	Способность начать работу не откладывая, делать все эффективно и вовремя	Маленький ребенок может приступить к заданию сразу после того, как получил инструкции. Подросток не начинает работу в последнюю минуту
Планирование/расстановка приоритетов	Способность создавать план достижения цели или выполнения задачи. Сюда же относится способность принимать решения насчет того, на чем важно сосредоточиться, а на чем нет	Маленький ребенок после некоторой тренировки может обдумать варианты решения конфликта со сверстниками. Подросток может создать план для поиска работы

Организационный навык	Определение	Примеры
Организация	Способность создавать и использовать систему отслеживания информации	Маленький ребенок способен при напоминании убрать игрушки на место. Подросток может держать в порядке спортивный инвентарь
Управление временем	Способность оценить, сколько времени в распоряжении, как его распределить, как соблюдать сроки. Сюда же относится ощущение того, что важно все делать вовремя	Маленький ребенок может выполнить небольшую работу за время, установленное взрослым. Подросток способен составить план, чтобы соблюдать сроки выполнения задач
Настойчивость в достижении цели	Способность иметь цель, следовать к ней и не отвлекаться на посторонние дела	Первоклассник может выполнить задание, чтобы сделать перерыв. Подросток может накопить денег, чтобы купить что-то важное
Гибкость	Способность пересматривать планы при возникновении препятствий, неудач, новой информации или ошибок. Адаптация к изменяющимся условиям	Маленький ребенок может приспособливаться к изменениям в планах без больших переживаний. Подросток способен принять альтернативный вариант, например другую работу, когда первый вариант недоступен
Метапознание	Способность сделать шаг назад и оценить себя и ситуацию со стороны, проанализировать решение проблемы. Также сюда относятся самоконтроль и навыки самооценки (например, с помощью вопросов себе: «Как я справляюсь?» или «Как я справился?»)	Маленький ребенок может изменить поведение в ответ на реакцию взрослого. Подросток способен отслеживать и критически оценивать свои успехи, улучшать результаты, наблюдая за теми, кто достиг большего в этой сфере

Это становится видно, когда ребенок начинает ходить. Гибкость видна в реакции ребенка на изменения и появляется между 12-м и 24-м месяцами жизни. Остальные навыки (начало работы, организация, управление временем и настойчивость в достижении цели) приходят позже, в старшем дошкольном возрасте или в начальных классах.

Понимая суть навыка (определяет ли он мысли или действия ребенка), вы сможете выяснить, в чем состоит ваша задача: помочь ребенку *думать* иначе или *иначе себя вести*. Если у ребенка слабая рабочая память, вы поможете ему разработать стратегии для более уверенного припоминания важной информации (например, о том, что нужно принести домой из школы). Если у ребенка трудности с управлением эмоциями, вы постараетесь научить его использовать слова, а не кулаки, когда он обнаружит, что младший брат сел на его модель самолета. Тем не менее мысль и действие на самом деле тесно взаимосвязаны. Очень часто мы учим детей, как использовать мысли для управления своим поведением.

Мыслительные навыки предназначены для выбора и достижения целей или разработки решения проблемы. Они помогают детям определить цель и пути ее достижения, а также дают им ресурсы, которые понадобятся на пути к цели. Они позволяют не забывать о важном, даже если цель далека и другие события отвлекают ребенка и занимают место в его памяти. Однако для достижения цели ребенку необходима вторая группа навыков, помогающая ему *делать* то, что необходимо для выполнения задач, которые он сам перед собой поставил. Она включает *модели поведения*, которые управляют действиями ребенка на пути к цели.

Организационная схема показана в табл. 1.2.

Как правило, с раннего детства мы начинаем думать о том, что хотим или должны сделать. Мы планируем или организуем задачи, отбрасываем мысли или чувства, становящиеся препятствием на пути. Мы подбадриваем себя, помним о цели, даже если возникают проблемы, отвлекающие факторы или искушения. Мы меняем курс, если того требует ситуация, и трудимся до тех пор, пока цель не будет достигнута. Это может быть краткосрочная задача, например собрать головоломку из 10 частей, или же масштабная, скажем, перестроить дом. И в 3 года, и в 30 лет для достижения цели мы используем одни и те же организационные навыки.

По мере роста у ребенка отмечается развитие этих навыков. Вероятно, вы помните, как постоянно держали двухлетнего ребенка за руку, идя по тротуару. Когда ему было четыре, вы могли просто идти рядом, а несколько лет спустя он уже сам переходил улицу. На каждом

этапе вы понимали, что организационные навыки ребенка — независимость — развивались, но еще не были достаточными для того, чтобы он мог полностью управлять своим поведением или решать все проблемы самостоятельно. Все, чему вы учите ребенка, отражает ваше инстинктивное понимание своей роли в том, как развиваются и оттачиваются его организационные навыки. Но почему же некоторые дети сбиваются с пути?

**Табл. 1.2. Два измерения организационных навыков:
мысли и действия**

Организационные навыки, направленные на <i>мышление</i> (познание)	Организационные навыки, направленные на <i>действие</i> (поведение)
Рабочая память	Задержка реакции
Планирование/расстановка приоритетов	Управление эмоциями
Организация	Устойчивое внимание
Управление временем	Начало работы
Метапознание	Настойчивость в достижении цели
	Гибкость

Появление и развитие организационных навыков: биология и опыт

Как у детей появляются организационные навыки? Как и в случае с многими другими нашими способностями, у них два основных источника: биология и опыт. Потенциал к развитию организационных навыков врожденный. Это можно сравнить с развитием языка. Конечно, при рождении организационные навыки, как и язык, существуют *только* как потенциал. Это значит, что в мозге есть биологические инструменты для их развития. Однако некоторые биологические факторы могут влиять на этот процесс. Серьезная травма мозга ребенка, особенно лобных долей, скажется на формировании организационных навыков. Свою лепту вносят и гены, которые он унаследовал от двух родителей. Если у вас проблемы с вниманием и самоорганизацией, вероятность

того, что у ребенка они тоже возникнут, возрастает. И если окружающая обстановка вредна в биологическом или физическом смысле, велика вероятность того, что организационные навыки ребенка также пострадают. Однако если нет проблем с биологической точки зрения, нет генетических проблем или внешних травм, мозг будет развиваться в пределах нормы.

Биология: рост + «отсечение» = навыки

При рождении мозг ребенка весит примерно 370 граммов. К концу подросткового возраста эта цифра достигает уже почти 1360 граммов. Увеличение объясняется несколькими изменениями. Во-первых, в мозге быстро увеличивается количество нервных клеток. Они должны сообщаться, когда ребенок думает, чувствует или действует. Поэтому развиваются связи (*аксоны* и *дендриты*), позволяющие передавать и получать информацию от других нервных клеток. Их рост невероятно стремителен в младенчестве и первые пару лет жизни.

Также на ранних этапах развития вещество под названием *миелин* формирует плотную оболочку вокруг аксонов. В результате этого процесса изолируются ветви, которые передают сигналы нервных клеток, повышая скорость и эффективность «диалога» между клетками. Миелинизация продолжается до окончания подросткового возраста и первых лет взрослой жизни. Благодаря ей развивается субстанция, называемая *белым веществом* мозга. Оно состоит из пучков аксонов, которые соединяют различные участки мозга.

Теперь поговорим о сером веществе. Не случайно этот термин часто упоминают в связи со способностью мозга к обучению и мышлению. Серое вещество состоит из нервных клеток (нейронов) и связей между ними, которые называются *синапсами*. Развитие этого типа мозгового вещества протекает несколько сложнее.

На пятом месяце с момента зачатия мозг неродившегося ребенка включает примерно 100 миллиардов нейронов. Это сравнимо со средними характеристиками мозга взрослого человека. В раннем детстве количество синапсов намного больше, чем во взрослом возрасте (примерно

https://t.me/shop_courses

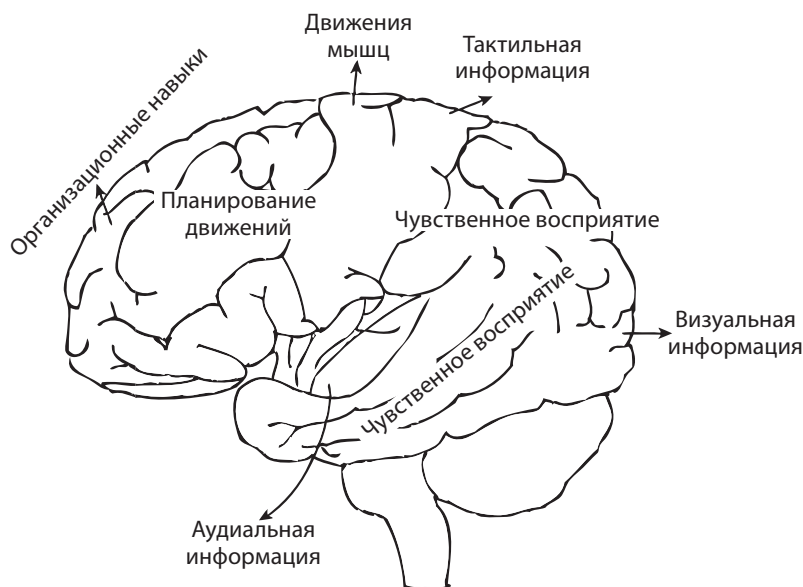
квадриллион). Если бы развитие серого вещества продолжалось в таком темпе, мозг взрослого был бы громадным. Но происходит обратный процесс. Увеличение объема серого вещества — нейронов и особенно синапсов — достигает пика перед пятью годами ребенка, а затем число нейронных связей постепенно сокращается.

Благодаря постепенному уменьшению числа неиспользуемых нейронных связей укрепляются умственные навыки. Период накопления длится до тех пор, пока не наступает следующий этап значительного роста серого вещества, который начинается примерно в 11–12 лет и характеризуется быстрым обучением и развитием. После увеличения опять следует сокращение (или «отсечение») нейронных связей, которое приходится на подростковый возраст.

С точки зрения развития организационных навыков здесь важно следующее: исследования показывают, что скачок роста серого вещества перед подростковым возрастом происходит прежде всего в лобных долях. В целом ученые сходятся во мнении, что именно эти доли мозга играют ключевую роль в развитии организационных навыков. Поэтому мы уверенно можем говорить, что эти области, включая лобную и предлобную кору, а также связи с близлежащими областями, становятся основой для формирования организационных навыков. В предподростковый период мозг будто готовится к развитию организационных навыков и простым задачам, для решения которых они будут использоваться в подростковом возрасте. На рис. 1.1 изображен человеческий мозг с примерным расположением основных функций, в том числе организационных навыков в предлобной коре.

Исследователи из Национального института психического здоровья (США) также предполагают, что процесс «отсечения» в это время может происходить и в лобных долях. Функционирующие нейронные связи сохраняются, а остальные теряются. Поэтому невероятно важна практика в использовании организационных навыков. Тренирующие их дети не просто учатся управлению собой (независимости). Они развивают мозговые структуры, которые будут поддерживать их организационные навыки в конце подросткового периода и во взрослой жизни.

Рис. 1.1. Человеческий мозг с примерным расположением основных функций



Есть и другое обоснование важности практики в процессе формирования организационных навыков. Исследователи, изучающие мозг с помощью МРТ (функциональной магнитно-резонансной томографии), обнаружили, что, когда дети и подростки выполняют задачи, полагаясь на эти навыки, они используют только предлобную кору, не распределяя нагрузку на другие специализированные области мозга, например миндалевидное тело, которые активируются во время быстрого принятия решений, касающихся безопасности и выживания (реакция «дерись или беги»). Взрослые же могут частично распределять нагрузку: у них за плечами годы практики, благодаря которой развились нужные нейронные связи. Активирование организационных навыков требует от детей и подростков больших сознательных усилий, чем от взрослых. Именно этим объясняется тот факт, что они менее склонны использовать рабочую память для выполнения повседневных задач.

Именно здесь от вас — и от учителей — зависит многое. Очевидно, что, пока ребенок мал, именно родителям и учителям отводится

решающая роль в усилении его способности к обучению и формировании у него организационных навыков.

Мы не собираемся все упрощать. Мозг — очень сложно устроенный орган, и исследования, проведенные с помощью МРТ, по-прежнему свидетельствуют, что в развитии организационных навыков участвует не только его предлобная кора. Однако предлобная область развивается позже других, в конце подросткового периода или в самом начале взрослого возраста. К тому же это общая область, где обрабатывается информация и принимается решение о том, как мы будем себя вести. Рассматривая важнейшие функции лобных долей, легко увидеть, насколько важны эти структуры в развитии организационных навыков:

1. Лобные доли определяют наше поведение, помогая решить, на что стоит обращать внимание и какие действия нужно предпринять. *Пример:* семилетний мальчик видит, что его брат смотрит телевизор. Он хочет сесть рядом, но решает, что сначала закончит домашнюю работу, поскольку знает, что иначе отец будет недоволен.

2. Лобные доли объединяют наши модели поведения. Поэтому мы можем использовать предыдущий опыт, чтобы управлять своим поведением и принимать решения. *Пример:* десятилетняя девочка помнит, что на прошлой неделе после того, как она убралась в своей комнате, мама разрешила пригласить подружку в гости. Она решает провести уборку в надежде, что сможет сделать это снова.

3. Лобные доли помогают нам контролировать свои эмоции и поведение, учитывая внешние и внутренние ограничения при удовлетворении наших потребностей и желаний. Лобные доли, регулирующие эмоции и взаимодействия с окружающими, помогают удовлетворить наши потребности, не доставляя проблем себе и другим. *Пример:* мама говорит шестилетнему сыну, что они купят видеоигру в магазине. Но, придя туда, они видят, что нужной игры в наличии нет. Мальчик злится, но не устраивает истерику на месте, а берет с мамы обещание, что они поищут игру в других магазинах.

4. Лобные доли изучают, оценивают и «настраивают» ситуацию, позволяя нам корректировать свое поведение или выбирать новую

стратегию с учетом новых данных. *Пример:* двенадцатилетний мальчик не попал на экскурсию с классом, поскольку он единственный не принес записку от родителей. В следующий раз он вспомнит о ней и вечером накануне поездки проверит, лежит ли записка в портфеле.

Итак, где «заканчивается» биология? Во-первых, мы знаем, что организационные навыки наиболее важны для независимой жизни ребенка — основной цели большинства родителей. Во-вторых, при рождении они существуют лишь как потенциал. В-третьих, лобным долям и, соответственно, организационным навыкам для полноценного развития требуется 18–20 лет. Ясно, что при управлении своим поведением дети не могут опираться только на свои лобные доли. Что же делать? Мы можем им «одолжить» собственные лобные доли. Ведь быть родителем — значит и поддерживать развитие организационных навыков, и выполнять некоторые задачи за ребенка.

Опыт: «одалживаем» ребенку собственные лобные доли

На самых ранних этапах жизни ребенка вы, в сущности, и *становитесь* его лобными долями. Сам он может пока очень немного. Вы планируете и организуете его окружение, чтобы оно было безопасным и комфортным, следите за его состоянием (сон, питание), начинаете взаимодействие и решаете проблемы, когда ребенок расстроен. У новорожденного наблюдается совсем мало видов поведения — фактически он либо кричит, либо спит. Только так он управляет своим миром; он живет настоящим. Однако к 5–6 месяцам у малыша начинают формироваться навыки, которые постепенно помогают достичь независимости. Уже можно заметить большую осознанность, хотя первые изменения не всегда заметны. Но для младенца они огромны.

Один из навыков, который развивается к 5–6 месяцам, — рабочая память. До этого момента ребенок может реагировать только на то, что он видит, слышит, осязает или воспринимает на вкус прямо здесь и сейчас. Но как только он сможет запоминать людей, события или объекты, даже на короткое время, его мир станет больше и будет оставаться с ним

всегда, когда он бодрствует. Он начинает выбирать и принимать *решения*. Например, если мама уходит и не сразу возвращается, ребенок может посмотреть туда, где он ее видел в последний раз, и закричать. Возможно, мама вернется. В таком случае на определенном уровне ребенок «придет к выводу»: «Если мама уходит и я хочу, чтобы она вернулась, нужно закричать».

Когда ребенок усвоит некоторый объем информации и получит опыт, с помощью рабочей памяти он сможет вспоминать последнее событие, применять его к текущей ситуации и предсказывать, что может случиться. Предположим, сейчас вашему ребенку 11 лет. Он может размышлять так: «В прошлую субботу, после того как я помог маме со стиркой, у нас осталось время сходить в бассейн. Спрошу, получится ли сегодня, если я помогу ей с работой по дому». Или семнадцатилетний подросток может рассуждать: «Если начальник попросит меня выйти на работу завтра вечером, я должен сказать, что не могу. В прошлый раз, когда я работал перед контрольной, у меня не хватило времени для подготовки, и я получил плохую оценку».

Очевидно, что воспоминание младенца о матери весьма далеко от навыков, которые развиваются к 11 или 17 годам. Однако способность удерживать в уме образ мамы — только начало. Чтобы помочь ребенку развить навыки вроде рабочей памяти, нужно дать ему возможность получить определенный опыт. Младенцу можно дать манипуляционные игрушки с эффектом «причины-следствия»: ребенок выполняет некоторое действие, например стучит, и игрушка делает что-то в ответ — двигается или издает звук. Можно сделать так, чтобы игрушка «исчезала», а ребенок ее искал. Научившись передвигаться, малыш уже может искать и находить объекты. Как только он начинает понимать слова, он уже способен управлять своим поведением, вспоминая ваши указания и правила. Позже вы уже можете задавать ему вопросы вроде: «Что тебе нужно, чтобы это сделать?» или «Что ты делал в последний раз, когда это случилось?»

Конечно, на самых ранних этапах формирования навыка вы будете проделывать почти всю работу. В том числе давать ребенку игрушки и организовывать игры и занятия, в которые он будет вовлечен. Как только ребенок научится передвигаться и говорить, он будет меньше зависеть

от вас, и вам не нужно будет постоянно находиться рядом. На самом деле, зафиксировав в рабочей памяти некоторые ваши действия и слова, он уже перенимает ваши организационные навыки!

Пора обсудить второй ключевой навык, который начинает развиваться в младенчестве примерно в то же время, что и рабочая память: задержку реакции. Способность реагировать или не реагировать на человека (событие) лежит в основе управления поведением. Мы все знаем, в какие трудные ситуации могут попадать — и попадают — наши дети, когда они сначала действуют, а потом думают. И нас поражает самоконтроль ребенка, который видит соблазнительный объект и не трогает его.

Когда у ребенка начинает формироваться рабочая память (примерно в 6 месяцев), мы не наблюдаем никаких очевидных изменений. Однако с 6 до 12 месяцев способность младенца сдерживать реакцию развивается стремительно. Вот девятимесячный малыш ползет за мамой в соседнюю комнату. Еще месяцем раньше он бы отвлекся по пути на любимую игрушку, а теперь движется мимо нее прямо к маме. В этот же период малыш уже может сдерживать некоторые эмоции и проявлять другие в зависимости от ситуации. Вероятно, и вы пытались вовлечь ребенка этого возраста в какое-то занятие, а он никак не реагировал и даже отворачивался. Похоже на отказ, правда? Уже в этом возрасте ребенок начинает осознавать мощный эффект реагирования или нереагирования на человека или ситуацию. Трех- или четырехлетний малыш демонстрирует этот навык, «используя слова», вместо того чтобы ударить «обидчика», который пытается выхватить у него игрушку. Девятилетний ребенок использует его же, когда до того, как перебежать улицу за мячиком, смотрит по сторонам. А семнадцатилетний подросток демонстрирует этот навык, соблюдая скоростной режим, вместо того чтобы согласиться на предложение друга: «Давай посмотрим, на что способна эта тачка».

Все родители прекрасно осознают важность навыка задержки реакции: его отсутствие может быть опасным или приводить к конфликтам. Когда ваш ребенок был еще младенцем, особенно когда начинал ползать, вы «одолжили» ему свои лобные доли и их функции, устанавливая для него границы, закрывая двери, используя заглушки для розеток и даже просто

убирая опасные предметы из его зоны доступа. Кроме того, вы обеспечивали ему постоянный контроль. Конечно, вы использовали слова — резкое «НЕТ!» или «ГОРЯЧО!» — а в некоторых случаях, возможно, пускали дело на самотек или не могли предотвратить естественные последствия, например, когда ребенок неожиданно протягивал руку и трогал что-то горячее либо падал с кровати. По мере взросления ребенка некоторые объекты уже менее опасны для него, например лестница. Малыш может по ней спокойно передвигаться, однако риск все еще остается.

Родители не только используют ограничения, но и часто начинают обучать ребенка альтернативному поведению (гладить кота вместо того, чтобы дергать за хвост; договариваться вместо того, чтобы драться). Благодаря рабочей памяти дети начинают копировать поведение и язык родителей, тем самым усваивая модели. Родители же учатся контролировать ситуацию на расстоянии, расширять границы, использовать больше слов и искать тех, кто поможет ребенку в освоении навыков, например школу. Взрослые понимают, что нужно научить ребенка быть независимым и управлять собой. Поэтому они стараются сохранить баланс между свободой и контролем. Задачи родителей, «одалживающих» ребенку свои лобные доли, можно разделить на два типа: организацию окружения и прямое руководство. Наблюдая за вашим поведением, стараясь копировать его, ребенок осваивает и использует новые навыки. Здесь поможет разумная последовательность ритуалов и ожиданий. Вы также используете язык, давая ребенку инструкции. Через какое-то время он начнет применять эти же слова, поначалу говоря их громко самому себе, чтобы управлять своим поведением. Постепенно разовьется «внутренний голос», который будет слышать только он сам. Нам не придется заменять лобные доли ребенка всю его жизнь. Как только у него появится внутренний голос, он сможет сам выполнять эти функции.

Как и в случае с практически любыми умениями, у детей (и взрослых) сильные и слабые стороны постоянно изменяются. Безусловно, есть дети, над которыми время не властно. Возможно, и вы встречали «рассеянного профессора», который не может уследить за своими вещами. Подобные

схемы сильных и слабых сторон могут быть нормальными вариантами развития. Но это не значит, что вы не должны ничего делать, если это влияет на успехи ребенка в школе, дома, в обществе других людей, в спорте или в любой другой области. Организационные навыки всё более важны для успеха в нашем сложном мире. Поэтому, если ваш ребенок похож на Кейти, о которой мы писали в начале главы, или просто кажется рассеянным, стоит заняться эффективным развитием его организационных навыков.

Дети могут быть рассеянными по-разному. Те, у кого имеется синдром дефицита внимания и гиперактивность (СДВГ), как и те, у кого есть сложности с организацией, рабочей памятью и управлением временем, выглядят так, будто заблудились во времени или в пространстве, они теряют вещи и в результате действуют неэффективно. Некоторые дети «рассеянны» эмоционально. Их чувства выходят из-под контроля, приводя к срывам, которые блокируют их способность справляться с трудностями. Возможно, они не могут сосредоточиться и выполнить свою работу, потому что реагируют на происходящее так молниеносно и импульсивно. Это тоже можно назвать рассеянностью. Таким детям нужна помощь в обуздании своих эмоций, чтобы они могли добиваться результата.

В следующей главе мы расскажем вам, как оценить сильные и слабые стороны своего ребенка в области организационных навыков. Это станет первым шагом на пути превращения недостатков в достоинства.

Глава 2

Определение сильных и слабых сторон ребенка

Если вы не привыкли рассматривать развитие своего ребенка с точки зрения организационных навыков, возможно, вы не до конца осознаете, сколько взрослые делают для того, чтобы помочь детям научиться принимать решения и использовать постепенно формирующиеся организационные навыки. Если вы будете знать, что именно школа и учителя делают для развития ребенка, вам проще будет понять, как изменяются организационные навыки во времени.

Поговорим о дошкольниках. Хорошая дошкольная программа предполагает ритм учебного дня, в котором есть место и для организованных групповых занятий, и для игр. Групповые занятия коротки: дети в этом возрасте могут сосредоточиться только на непродолжительное время, а указания даются по одному (максимум по два), поскольку способность детей держать в уме сложные инструкции или многоходовые схемы не развита. Материалы выдаются; самоорганизации не предполагается. Хорошие учителя хотят, чтобы дети убрали за собой, но понимают, что должны быть рядом, чтобы подсказать или напомнить им об этом.

Игровое время дает детям возможность более свободно попрактиковать организационные навыки. Малыши используют планирование и навыки организации, чтобы начать игру и установить правила. Они учатся

гибкости, делая что-то по очереди, делясь игрушками и позволяя другому ребенку быть лидером. Социальные взаимодействия в рамках свободной игры помогают ребенку научиться контролировать внешние стимулы и управлять своими эмоциями. Навыки укрепляются, если воспитатели предлагают детям несколько простых правил поведения (*не бегать в комнате; не кричать в помещении*) и контролируют их соблюдение.

К первому классу уже можно оговаривать разные правила поведения на уроке и в других условиях, например во время перемены, в спортивном зале или столовой. Дети уже лучше адаптируются к разной обстановке: к примеру, можно хохотать с подружками во время перемены, но в классе это недопустимо. Учителя используют алгоритмы и ритуалы, чтобы научить детей начинать работу и сосредоточиваться на ее выполнении. Они напоминают детям о работе, ставят перед ними задачи, выполнимые за то время, в течение которого они способны сохранять сосредоточенность, и имеют объективное представление о том, что ученики смогут сделать и сколько времени это займет. Во время учебного года они постепенно развивают эти навыки, увеличивая число задач и изменяя сроки их выполнения.

В этом возрасте увеличивается нагрузка и на рабочую память. Учителя дают домашнее задание, о котором дети должны помнить; предполагают, что, если дети хотят купить еду в столовой, они должны иметь при себе деньги. Родители тоже участвуют в этом, расспрашивая ребенка о новостях после школы и проверяя, все ли нужное лежит в рюкзаке, когда он идет на уроки.

К концу начальной школы учителя действуют более целенаправленно, помогая детям развивать навыки организации и планирования. Теперь дети должны вести записи, содержать в порядке дневники и рабочие столы. Учителя дают долгосрочные проекты, которые требуют выполнения последовательности шагов и соблюдения сроков. Задания становятся более свободными, и от учеников требуются метапознание, гибкость в решении проблем и анализе разных решений.

Когда дети переходят в среднюю школу, нагрузка на организационные навыки значительно повышается — и, надо сказать, часто

необоснованно. Как мы говорили в главе 1, период стремительного развития мозга начинается примерно в 11–12 лет — примерно в этом возрасте дети переходят в средние классы. На ранних этапах развитие неровное и непредсказуемое. Поддержка здесь очень важна, пусть даже избыточная. Вспомните, как дети учатся кататься на велосипеде. Когда ребенок начинает осваивать двухколесный велосипед, родители должны давать больше наставлений, поддержки и одобрения, чем тогда, когда он катался на трехколесном или четырехколесном. Начало подросткового периода и активное развитие мозга требуют того же.

Для большинства детей средняя школа — первое знакомство с разными учителями, у каждого из которых есть свои требования по поводу того, как должна быть оформлена работа, как вести тетрадь, как сдавать задания. Соответственно, увеличивается нагрузка на рабочую память, планирование, организацию и управление временем. Вот что требуется от школьников в средних классах:

- Не забыть записать задание по всем предметам.
- Вести учет заданий и материалов (тетради, папки и т. п.).
- Знать, что нужно ежедневно брать с собой домой или в школу.
- Планировать долгосрочные задания, в том числе разбивать их на подзадачи и создавать график.
- Планировать организацию работы и затраты времени, в том числе оценивать, сколько времени потребуется на выполнение ежедневных заданий, а сколько — на долгосрочные проекты.
- Помнить о других обязанностях и вещах — о спортивной форме, карманных деньгах, записках от родителей и т. п.
- Справляться с трудностями, связанными с наличием в расписании разных дисциплин, в том числе необходимостью собирать разные материалы на разные уроки и общением с учителями, использующими свои методы работы.

Что могут сделать родители? Весьма заманчиво в этом возрасте перестать контролировать ребенка и проверять домашнюю работу — отчасти

потому, что дети стремятся к большей независимости. Организационные навыки некоторых детей помогают им контролировать себя, но многие к этому еще не готовы. Нужно понять, в какую категорию попадает ваш ребенок. Если он «еще не готов», лучше каждый день спрашивать у него о домашней работе, напоминать о долгосрочных проектах (например, вывесить график на видном месте в доме) и интересоваться, как он собирается готовиться к контрольным и экзаменам.

Большинство учителей готовятся к урокам, не учитывая развитие конкретных организационных навыков. Учителя и родители понимают, по крайней мере в общих чертах, чего стоит ожидать от детей в разном возрасте, и ставят соответствующую планку. У учителей есть возможность подходить к образованию ребенка более формально. Мы считаем, что если бы учителя осознавали роль, которую организационные навыки играют в развитии самостоятельности — и как много они уже делают, — то могли бы дать детям еще больше. Они могли бы прививать организационные навыки, задавать вопросы и давать подсказки. Для учителей и других профессионалов из сферы образования мы написали книгу *Executive Skills in Children and Adolescents* («Организационные навыки у детей и подростков»)², где описаны необходимые методы. Мы показали, как стандартный подход к обучению стимулирует развитие организационных навыков. Можно делать то же самое дома, открыто поощряя развитие нужных умений у ребенка.

Проанализируйте ежедневные ритуалы, которые используют учителя для организации занятий в течение дня, подробные указания, которые они дают детям, то, как они наблюдают за успехами учеников, правильностью понимания и выполнения заданий. Подумайте, как они организуют пространство в классе, чтобы детям было комфортно выполнять задания. Вы живете насыщенной жизнью, и крайне сложно думать только о развитии организационных навыков ребенка. Однако если ему не хватает нужных навыков, некоторые стратегии школьных учителей пригодятся и дома.

Возможно, ваша роль даже важнее, чем та, которую играют учителя. Дело в том, что организационные навыки дома нужны как минимум

не меньше, чем в школе. Вспомните об уборке комнаты, управлении эмоциями, учете меняющихся планов и личных принадлежностей — или о многом другом, о чем еще пойдет речь в книге. Учитель работает с 20–30 учениками и не может обеспечить личную поддержку каждому из них; соотношение «ребенок — родитель» более благоприятное. Станьте наставником для ребенка в усвоении организационных навыков. Для этого вам не нужно специально изучать детскую психологию. Но вы должны понимать, что такое нормальное развитие организационных навыков ребенка и как обстоят дела у вашего чада. Именно об этом мы поговорим в данной главе.

Как определить уровень развития организационных навыков ребенка

Оценить, насколько уровень развития организационных навыков вашего ребенка соответствует норме, можно многими способами.

Успевает ли ваш ребенок в школе?

Если ребенок в целом успешен в школе — получает нормальные оценки, справляется с поставленными задачами, например домашними заданиями, — организационные навыки развиваются нормально. Не исключено, что ребенок успевает в школе, но дома дела обстоят не так хорошо; возможно, именно поэтому вы читаете нашу книгу. Это может объясняться рядом причин: дома обстановка не так хорошо организована, как в школе, больше стресс-факторов (например, братья и сестры, которые действуют друг другу на нервы), или ожидания от ребенка не соответствуют уровню развития его организационных навыков (завышены или занижены). Дом может стать неуютным для ребенка из-за ваших проблем в этой сфере (подробнее см. главу 3).

Чтобы выяснить, насколько развит ваш ребенок, вы должны знать, какие типы задач и обязанностей характерны для каждого возраста. В табл. 2.1 перечислены задачи, которые дети способны выполнять в разном возрасте (самостоятельно или с помощью взрослого).

Табл. 2.1. Развивающие задачи, требующие организационных навыков

Возрастной диапазон	Развивающие задачи
Дошкольник	Выполнять простые поручения (например, «принеси из спальни тапочки»). Убираться в комнате с помощью взрослого. Выполнять простую работу и простые действия по самообслуживанию при напоминании (убирать посуду со стола, чистить зубы, одеваться). Сдерживаться: не трогать горячую плиту, не выбегать на улицу, не отбирать игрушку у другого ребенка, не драться, не кусаться, не пихаться и т. д.
От детского сада до 2-го класса	Выполнять поручения (двух- и трехшаговые). Убираться в комнате. Выполнять простую работу и простые действия по самообслуживанию; возможно, потребуются напоминания (например, заправить кровать). Приносить тетради в школу и из школы. Выполнять домашнее задание (максимум 20 минут). Решать, как тратить карманные деньги. Сдерживаться: следовать правилам безопасности, не ругаться, поднимать руку в классе до того, как говорить, не размахивать руками
3–5-й класс	Выполнять поручения (возможно, отсроченные или подразумевающие преодоление большого расстояния, например сходить в магазин или сделать что-то в школе). Убираться в комнате (возможно, пылесосить, вытирать пыль и т. д.). Выполнять работу длительностью 15–30 минут (например, убирать стол после обеда, складывать вещи в своей комнате). Приносить книги, тетради, задания домой и относить в школу. Вести учет своих принадлежностей вне дома. Выполнять домашние задания (максимум час). Планировать простые школьные проекты, например отзыв о книге (выбрать книгу, прочитать книгу, написать отзыв). Следить за ежедневным расписанием (например, занятий в школе). Копить деньги, чтобы приобрести желаемое; планировать возможный заработок. Сдерживаться / управлять своим поведением: хорошо себя вести, когда учитель в классе, удерживаться от грубостей, не допускать истерик, следить за своими манерами
6–8-й класс	Помогать в работе по дому, в том числе иметь ежедневные обязанности и поручения (например, помыть посуду, убираться на кухне); работа до 60–90 минут. Сидеть с маленькими братьями или сестрами или с другими детьми. Использовать свою систему организации школьной работы, в том числе дневник с домашними заданиями, блокноты и т. п. Следовать сложному школьному расписанию, учитывая требования разных учителей и предметов.

Возрастной диапазон	Развивающие задачи
	Планировать и реализовывать долгосрочные проекты, в том числе выполнять задачи и соблюдать сроки; возможно, планировать несколько крупных проектов одновременно. Планировать время, в том числе занятия после школы, домашние задания, работу по дому; оценивать, сколько времени будет занимать каждая задача, и в зависимости от этого корректировать график. Не нарушать правила, даже если рядом нет взрослых

Как обстоят дела у вашего ребенка в сравнении с другими детьми?

Чтобы понять, нормально ли развивается ваш ребенок, можно сравнить его с друзьями или одноклассниками. Однако стоит учесть, что норма — всегда диапазон показателей. Мы не ждем, что ребенок начнет ходить ровно в год или составлять первые фразы ровно в 18 месяцев; развитие организационных навыков тоже варьирует вокруг некой средней точки. Некоторые пятилетние дети помнят о том, что нужно чистить зубы как минимум утром и вечером, но большинство об этом забывают, и напоминание взрослого считается нормальным даже для восьмилетнего школьника.

Если вы чувствуете, что у вашего ребенка развитие организационных навыков не соответствует возрасту, поговорите с учителем, чтобы получить мнение человека, который знает вашего ребенка и может дать объективную оценку. Учитель также знает о групповой норме, с которой можно сравнить ребенка, особенно если он уже несколько лет работает со школьниками одного возраста. Возможно, стоит поговорить с педиатром, особенно если вы считаете, что проблемы могут быть связаны с нарушением внимания.

Есть ли четкая схема для выявления сильных и слабых сторон вашего ребенка?

У некоторых детей все организационные навыки нарушены в равной степени. Но нередко бывает и так, что дети (и взрослые, как вы узнаете

из следующей главы) сильны в одном и отстают в другом. Мы не раз замечали, что определенные нарушения (и сильные стороны) встречаются в определенных комбинациях. Например, дети, испытывающие сложности с задержкой реакции, часто не могут контролировать и свои эмоции. Они действуют не задумываясь — могут сказать глупость или впасть в ярость из-за малейшей провокации. Негибким детям сложно управлять эмоциями — неожиданное изменение в планах ведет к потере самообладания. Иногда встречаются нарушения трех организационных навыков (задержка реакции, управление эмоциями, гибкость). Если это ваш случай, вы знаете, как сложно сохранять спокойствие, борясь с трудностями и испытаниями, которые составляют большую часть жизни вашего ребенка.

Другая частая комбинация такова: детям, испытывающим сложности с тем, чтобы приступить к работе, трудно сосредоточиться — они не только долго не приступают к выполнению домашнего задания, но и часто бросают его, не доделав. Обычно они не настойчивы в достижении целей. Но мы обнаружили, что если зачатки этого навыка есть, можно убедить ребенка использовать его для преодоления сложностей с началом работы и сосредоточенностью. Таких детей можно стимулировать: сказать, что за сданную вовремя домашнюю работу они получают очки и, как только их наберется достаточное количество, можно будет купить что-то, о чем они долго просили. Еще одна частая комбинация — управление временем и планирование/расстановка приоритетов. Те, у кого эти навыки достаточно развиты, редко имеют проблемы с долгосрочными проектами. Если же они отсутствуют, дети не знают не только как начать долгосрочный проект, но и *когда*. Наконец, отмечается взаимосвязь между рабочей памятью и организацией. Иногда дети используют свои сильные стороны, чтобы нейтрализовать слабые (не важно, что у тебя в комнате грязно, если ты точно помнишь, куда положил спортивную форму). К сожалению, слишком часто те, у кого слабо развита рабочая память, имеют проблемы с организацией. И их родители должны запланировать больше времени на подготовку к тренировке — оно понадобится, чтобы найти форму и инвентарь в густе вещей.

Джереми 13 лет. Он всегда был прилежным учеником: держит в порядке тетради, записывает все задания, начинает делать домашнюю работу, как только приходит из школы, и не отвлекается, пока не закончит. Когда ему задают долгосрочные проекты, он начинает нервничать, если не удастся начать в тот же день, когда дано задание. Вроде бы все неплохо. Но вот с эмоциями Джереми справляется не очень хорошо. Если он поставит учебник не на привычное место или забудет принести домой книгу, которая нужна для подготовки задания на следующий день, он, скорее всего, сорвется. И он ненавидит письменные задания, поскольку никогда не может придумать, о чем писать; когда наконец появляется идея, он все равно не может придумать ничего оригинального. Он просит маму о помощи и начинает сердиться, если ему не нравятся ее мысли или она старается заставить его больше думать самостоятельно.

Его одиннадцатилетний брат Джейсон совсем другой. Домашнюю работу он воспринимает как бремя, которое нужно как можно дольше откладывать и побыстрее «скинуть». В рюкзаке у него беспорядок, потому что в конце дня он сваливает туда учебники и тетрадки, собираясь все разложить потом (и это «потом» никогда не наступает). По утрам мама твердит ему о том, что нужно вовремя выйти в школу, а вечером — что нужно сделать домашнее задание. Монотонные задачи вроде решения примеров или чистописания сводят Джейсона с ума, зато он любит свободу менее формальных задач. У него развитое воображение, и он часами может говорить о том, чем фэнтези отличается от научной фантастики. Проекты усовершенствования приборов доставляют ему столько удовольствия, что он не воспринимает их как домашнюю работу. Он не может понять, почему брат выходит из себя по пустякам. Джереми же раздражается из-за того, что Джейсон каждое утро одевается, умывается и завтракает не торопясь, как будто не понимая, что они могут опоздать в школу.

Самые сильные организационные навыки Джереми — начало работы, устойчивое внимание, управление временем, — похоже, стали слабыми сторонами его брата. А сильные стороны Джейсона — гибкость, метапознание и управление эмоциями — как раз то, чего не хватает Джереми. Планируя помощь ребенку, важно понимать, в какие группы объединяются организационные навыки. Работа над одними навыками нередко положительно влияет и на другие. Если мы сможем помочь

Джереми быть более гибким в сложных ситуациях, то в конце концов он научится и более эффективно управлять своими эмоциями. И если мы сможем развить способность Джейсона приступать к выполнению утомительных задач сразу, то у него появится больше времени — или сил — и на их выполнение.

Использование оценочной шкалы для определения сильных и слабых сторон ребенка

Вы уже достаточно знаете об организационных навыках и можете описать сильные и слабые стороны ребенка довольно точно. Вы можете подтвердить свои оценки, заполнив оценочную шкалу. Поскольку развитые организационные навыки в разном возрасте проявляются по-разному, мы создали четыре опросника по возрастным группам (дошкольники, начальные классы, окончание начальной — начало средней школы и средняя школа). Выбирайте шкалу, которая соответствует возрасту вашего ребенка.

Некоторые пункты опросника понятны (например, «может выполнить работу, которая требует 15–20 минут»), а другие потребуют размышлений (например, «легко адаптируется к незапланированным ситуациям»). Если вы не уверены в оценке, подумайте о сверстниках ребенка или вспомните, каким был в его возрасте кто-то из ваших знакомых.

https://t.me/shop_courses

Организационные навыки ребенка. Опросник для детей дошкольного возраста

Оцените, насколько точно каждый пункт в таблице описывает вашего ребенка. В каждом разделе выставьте баллы. Отметьте самые высокие и самые низкие оценки.

Полностью согласен	5
Согласен	4
Затрудняюсь ответить	3
Не согласен	2
Полностью не согласен	1

Балл

- | | |
|--|-------|
| 1. Адекватно реагирует на опасности (например, избегает горячей плиты) | _____ |
| 2. Может делиться игрушками, не выхватывать их | _____ |
| 3. Может ждать некоторое время по просьбе взрослого | _____ |
| <i>Общий балл:</i> | _____ |
| 4. Выполняет простые поручения (например, приносит вещь, если об этом попросили) | _____ |
| 5. Помнит указания, которые ему только что дали | _____ |
| 6. Выполняет двухшаговые задачи, тратя одну попытку на каждый шаг | _____ |
| <i>Общий балл:</i> | _____ |
| 7. Довольно быстро может справиться с расстройством или изменением планов | _____ |
| 8. Может удержаться от драки, когда другой ребенок отбирает у него игрушку | _____ |
| 9. Может играть в группе, не перевозбуждаясь | _____ |
| <i>Общий балл:</i> | _____ |
| 10. Может выполнить 5-минутную работу (возможно, при помощи взрослого) | _____ |
| 11. Может высидеть «цикл занятий» в детском саду (15–20 минут) | _____ |

Доусон П., Гуар Р. «Ваш ребенок может все».

12. Может выслушать одну-две истории во время занятия _____
Общий балл: _____
13. Выполняет указания взрослого сразу после того, _____
как они даны _____
14. Прекращает игру, чтобы выполнить просьбу взрослого _____
15. Способен лечь в кровать после первого напоминания _____
Общий балл: _____
16. Может закончить одну задачу до того, как начать другую _____
17. Способен следовать краткому алгоритму или плану, _____
разработанному кем-то другим (с моделью или демонстрационным _____
образцом) _____
18. Может выполнить простой творческий проект более чем из одного _____
шага _____
Общий балл: _____
19. Вешает верхнюю одежду на место (возможно, при напоминании) _____
20. Убирает игрушки на место (при напоминаниях) _____
21. Убирает посуду со стола после еды (возможно, при напоминании) _____
Общий балл: _____
22. Может выполнять ежедневные процедуры без промедления _____
(с подсказками/напоминаниями) _____
23. Может ускориться и закончить дело быстрее, если имеет для этого _____
причину _____
24. Может выполнить небольшую работу в определенный срок _____
(например, заправить кровать до того, как включить телевизор) _____
Общий балл: _____
25. Вовлекает других детей в игру или придумывает занятия _____
26. Ищет помощи для разрешения конфликта из-за желаемого _____
объекта _____
27. Для достижения простой цели пробует несколько решений _____
Общий балл: _____

Доусон П., Гуар Р. «Ваш ребенок может все».

28. Способен адаптироваться к изменениям в планах или ритуалах (может потребоваться предупреждение) _____
29. Быстро отходит от небольших расстройств _____
30. Готов делиться игрушками с другими _____
- Общий балл: _____
31. Способен изменить способ сбора головоломки/конструктора, если первая попытка не удалась _____
32. Может найти новый (простой) способ использования инструмента для решения проблемы _____
33. Предлагает другому ребенку способы решения проблемы _____
- Общий балл: _____

Ключ

Пункты	Организационные навыки	Пункты	Организационные навыки
1–3	Задержка реакции	4–6	Рабочая память
7–9	Управление эмоциями	10–12	Устойчивое внимание
13–15	Начало работы	16–18	Планирование/расстановка приоритетов
19–21	Организация	22–24	Управление временем
25–27	Настойчивость в достижении цели	28–30	Гибкость
31–33	Метапознание		

Сильные стороны вашего ребенка
(самые высокие баллы)

Слабые стороны вашего ребенка
(самые низкие баллы)

Доусон П., Гуар Р. «Ваш ребенок может все».

Организационные навыки ребенка. Опросник для детей младшего школьного возраста (1–3-й класс)

Оцените, насколько точно каждый пункт в таблице описывает вашего ребенка. В каждом разделе выставьте баллы. Отметьте самые высокие и самые низкие оценки.

Полностью согласен	5
Согласен	4
Затрудняюсь ответить	3
Не согласен	2
Полностью не согласен	1

	Балл
1. Может следовать простым школьным правилам	_____
2. Может находиться рядом с другим ребенком, не трогая его	_____
3. Может подождать, пока мама/папа поговорит по телефону, чтобы что-то сказать (возможно, при напоминании)	_____
Общий балл:	_____
4. Способен выполнять поручения, включающие два-три шага	_____
5. Помнит указания, данные пару минут назад	_____
6. Выполняет двухшаговую задачу, тратя на каждый ее этап только одну попытку	_____
Общий балл:	_____
7. Может принять критику от взрослого	_____
8. Может принять «несправедливость» без сильного расстройства	_____
9. Способен быстро адаптировать поведение к новой ситуации (например, успокаиваться после перемены)	_____
Общий балл:	_____
10. Может уделять домашнему заданию 20–30 минут	_____
11. Может выполнять работу по дому 15–20 минут	_____

Доусон П., Гуар Р. «Ваш ребенок может все».

12. Может спокойно сидеть во время обеда (если он не затягивается) _____

Общий балл: _____

13. Способен удерживать в памяти и выполнять простые одно- и двухшаговые процедуры (например, почистить зубы или причесаться после завтрака) _____

14. Может приступить к выполнению классной работы сразу же после инструкций учителя _____

15. Начинает выполнять домашнее задание в определенное время (с одним напоминанием) _____

Общий балл: _____

16. Может выполнять одно- и двухшаговое задание по собственной задумке (например, рисунок или поделку) _____

17. Может придумать, как накопить деньги на недорогую игрушку _____

18. Может выполнить домашнее задание, состоящее из одного-трех шагов, с помощью взрослого (например, составить отзыв о книге) _____

Общий балл: _____

19. Вешает верхнюю одежду, спортивный инвентарь на свои места (возможно, при напоминании) _____

20. В комнате складывает все личные вещи в специально отведенном месте _____

21. Не теряет записки от родителей и учителей _____

Общий балл: _____

22. Может выполнять небольшое задание, выданное взрослым, в течение ограниченного времени _____

23. Может рассчитать время, нужное для выполнения определенной работы, и сделать ее в срок (возможно, с помощью взрослого) _____

24. Может выполнять утренние процедуры за определенное время (возможно, нужна практика) _____

Общий балл: _____

Доусон П., Гуар Р. «Ваш ребенок может все».

25. Продолжает выполнять сложную работу, чтобы достичь желаемой цели (например, построить сложную фигуру из конструктора) _____
26. Возвращается к задаче после перерыва _____
27. Работает над интересным проектом в течение нескольких часов и даже дней _____
- Общий балл:* _____
28. Хорошо играет с другими (не обязательно должен быть главным, может делиться и т. п.) _____
29. Спокойно воспринимает замечания учителя, когда не следует инструкциям _____
30. Приспосабливается к незапланированным ситуациям (например, замена учителя) _____
- Общий балл:* _____
31. Может изменять поведение в соответствии с пожеланиями родителей или учителей _____
32. Может наблюдать, что делают другие, и в соответствии с этим менять свое поведение _____
33. Может сформулировать несколько решений проблемы и выбрать лучшее _____
- Общий балл:* _____

Ключ

Пункты	Организационные навыки	Пункты	Организационные навыки
1–3	Задержка реакции	4–6	Рабочая память
7–9	Управление эмоциями	10–12	Устойчивое внимание
13–15	Начало работы	16–18	Планирование/расстановка приоритетов
19–21	Организация	22–24	Управление временем
25–27	Настойчивость в достижении цели	28–30	Гибкость
31–33	Метапознание		

Доусон П., Гуар Р. «Ваш ребенок может все».

Сильные стороны вашего ребенка
(самые высокие баллы)

Слабые стороны вашего ребенка
(самые низкие баллы)

https://t.me/shop_courses

Доусон П., Гуар Р. «Ваш ребенок может все».

Организационные навыки ребенка. Опросник для детей, оканчивающих младшую / начинающих среднюю школу (4–5-й класс)

Оцените, насколько точно каждый пункт в таблице описывает вашего ребенка. В каждом разделе выставьте баллы. Отметьте самые высокие и самые низкие оценки.

Полностью согласен	5
Согласен	4
Затрудняюсь ответить	3
Не согласен	2
Полностью не согласен	1

Балл

1. Улаживает конфликт со сверстниками, не начиная драку (но иногда может выйти из себя) _____

2. Соблюдает домашние или школьные правила в отсутствие взрослого _____

3. Может успокоиться и быстро остыть в острой ситуации, если того требует взрослый _____

Общий балл: _____

4. Помнит о том, что нужно сделать по дому после школы, без напоминаний _____

5. Приносит тетради, книги и задания из школы и в школу _____

6. Следит за расписанием (например, за разными занятиями после школы) _____

Общий балл: _____

7. Не слишком сильно расстраивается, если проигрывает или не получает награды _____

8. Может принять ситуацию, когда не получает того, что хочет, если работает/играет в группе _____

9. Сдержанно реагирует, когда его дразнят _____

Общий балл: _____

Дюсон П., Гуар Р. «Ваш ребенок может все».

10. Может посвятить домашнему заданию 30–60 минут _____
11. Может выполнить работу, требующую 30–60 минут (возможно, с перерывом) _____
12. Способен посещать спортивные и другие занятия, которые длятся 60–90 минут _____
- Общий балл:* _____
13. Способен выполнять трех- или четырехшаговые процедуры при необходимой практике _____
14. Может выполнить последовательно три-четыре задания в классе _____
15. Может соблюдать график выполнения домашних заданий (возможно, сначала потребуется напоминание) _____
- Общий балл:* _____
16. Может запланировать занятие с друзьями (например, поход в кино) _____
17. Может рассчитать, как накопить деньги на дорогую покупку _____
18. Может выполнять долгосрочный школьный проект, разбитый на этапы кем-то другим _____
- Общий балл:* _____
19. Может класть вещи на нужные места в своей или других комнатах _____
20. Приносит игрушки домой после игр на улице или в конце дня (возможно, потребуется напоминание) _____
21. Следит за материалами для домашней работы и домашними заданиями _____
- Общий балл:* _____
22. Может выполнять повседневные задачи в разумные сроки и без помощи взрослого _____
23. Может менять график выполнения домашнего задания, если запланированы другие дела (например, управиться раньше, если на вечер запланированы дополнительные занятия) _____

Доусон П., Гуар Р. «Ваш ребенок может все».

24. Способен начинать долгосрочные проекты заранее, чтобы избежать нехватки времени (может понадобиться помощь)

Общий балл:

25. Может экономить карманные деньги в течение 3–4 недель, чтобы приобрести желаемую вещь

26. Способен регулярно практиковаться, чтобы приобрести желаемый навык (спорт, музыкальный инструмент) — возможно, потребуются напоминания

27. Может уделять одному хобби несколько месяцев

Общий балл:

28. Не «зацикливается» на неудачах (например, разочарованиях, неуважении)

29. Может адаптироваться к изменению планов из-за непредвиденных обстоятельств

30. Может выполнять «свободные» домашние задания (иногда требуется помощь)

Общий балл:

31. Способен заранее предугадывать результат действий и в соответствии с этим корректировать поведение (например, избегать сложных ситуаций)

32. Может сформулировать несколько решений проблемы и обосновать лучшее

33. Получает удовольствие от решения задач в рамках школьных заданий или видеоигр

Общий балл:

Доусон П., Гуар Р. «Ваш ребенок может все».

Ключ			
Пункты	Организационные навыки	Пункты	Организационные навыки
1–3	Задержка реакции	4–6	Рабочая память
7–9	Управление эмоциями	10–12	Устойчивое внимание
13–15	Начало работы	16–18	Планирование/расстановка приоритетов
19–21	Организация	22–24	Управление временем
25–27	Настойчивость в достижении цели	28–30	Гибкость
31–33	Метапознание		
Сильные стороны вашего ребенка (самые высокие баллы)		Слабые стороны вашего ребенка (самые низкие баллы)	

Доусон П., Гуар Р. «Ваш ребенок может все».

Организационные навыки ребенка. Опросник для детей среднего школьного возраста (6–8-й класс)

Оцените, насколько точно каждый пункт в таблице описывает вашего ребенка. В каждом разделе выставьте баллы. Отметьте самые высокие и самые низкие оценки.

Полностью согласен	5
Согласен	4
Затрудняюсь ответить	3
Не согласен	2
Полностью не согласен	1

Балл

1. Способен уйти от конфронтации или конфликта со сверстниками	_____
2. Способен отказаться от развлечений, если запланированы другие занятия	_____
3. Удерживается от грубостей, когда общается с группой друзей	_____
Общий балл:	_____
4. Способен следить за заданиями и правилами нескольких учителей	_____
5. Помнит о событиях или обязанностях, отличающихся от обычных (например, инструкции на экскурсиях, внешкольные занятия)	_____
6. Удерживает в памяти многоходовые инструкции при достаточном количестве времени и практике	_____
Общий балл:	_____
7. Способен «считывать» реакции друзей и в соответствии с этим изменять поведение	_____
8. Может принимать ситуацию, когда не получает желаемого при работе/игре в группе	_____
9. При необходимости может быть настойчивым (например, попросить учителя о помощи, пригласить кого-то на танец)	_____
Общий балл:	_____

Доусон П., Гуар Р. «Ваш ребенок может все».

10. Может потратить на домашнее задание 60–90 минут (возможно, с одним или несколькими перерывами) _____

11. Терпеливо относится к «семейным советам», не жалуясь на скуку и не начиная конфликтов _____

12. Может выполнять работу по дому, на которую требуется до двух часов (возможно, с перерывами) _____

Общий балл: _____

13. Может выполнять домашние задания по вечерам, не откладывая дела на потом _____

14. Способен начать работу в оговоренное время (например, сразу после школы; может потребоваться письменное напоминание) _____

15. Может отказаться от развлечений, если помнит о других обязательствах _____

Общий балл: _____

16. Может провести исследование в интернете для подготовки к уроку или чтобы узнать что-либо интересное _____

17. Может планировать внеучебные занятия, в том числе на каникулы _____

18. Может реализовать долгосрочный проект с небольшой помощью со стороны взрослых или без нее _____

Общий балл: _____

19. Может содержать тетради в порядке, как требуют в школе _____

20. Не теряет спортивный инвентарь / личные электронные устройства _____

21. Содержит учебный уголок в относительном порядке _____

Общий балл: _____

22. Обычно заканчивает домашнее задание до момента отхода ко сну _____

23. Может принимать разумные решения о приоритетах в условиях ограниченного времени (например, прийти домой и закончить работу над проектом, а не остаться играть с друзьями) _____

Доусон П., Гуар Р. «Ваш ребенок может все».

24. Может работать над долгосрочным проектом в течение нескольких дней _____
- Общий балл:* _____
25. Способен прилагать больше усилий для улучшения результата (например, изменить стратегию обучения, чтобы получать более высокие оценки) _____
26. Готов трудиться, чтобы заработать денег _____
27. Готов практиковаться ради улучшения навыков без напоминаний _____
- Общий балл:* _____
28. Способен приспосабливаться к разным учителям, школьным требованиям, задачам _____
29. Готов приспосабливаться к группе, если сверстники ведут себя негибко _____
30. Готов приспосабливаться к желаниям младшего брата или сестры или принимать их (например, позволять другому выбирать фильм для семейного просмотра) _____
- Общий балл:* _____
31. Может справедливо оценить собственные результаты (например, в спорте или школьном представлении) _____
32. Способен анализировать влияние поведения на сверстников и приспосабливаться (например, адаптироваться к требованиям группы или не допускать поддразниваний в свой адрес) _____
33. Может выполнять задания, требующие абстрактного мышления. _____
- Общий балл:* _____

Доусон П., Гуар Р. «Ваш ребенок может все».

Ключ

Пункты	Организационные навыки	Пункты	Организационные навыки
1–3	Задержка реакции	4–6	Рабочая память
7–9	Управление эмоциями	10–12	Устойчивое внимание
13–15	Начало работы	16–18	Планирование/расстановка приоритетов
19–21	Организация	22–24	Управление временем
25–27	Настойчивость в достижении цели	28–30	Гибкость
31–33	Метапознание		

**Сильные стороны вашего ребенка
(самые высокие баллы)**

**Слабые стороны вашего ребенка
(самые низкие баллы)**

Доусон П., Гуар Р. «Ваш ребенок может все».

Использование сильных сторон

Как использовать эту информацию, чтобы помочь своему ребенку? Выясните, какие организационные навыки у него наиболее развиты. Именно на них можно опираться, помогая ребенку добиваться более высоких результатов. Ранее мы уже приводили пример того, как использовать настойчивость для решения проблем с началом работы и сосредоточенностью. Можно также использовать навык метапознания для того, чтобы помочь ребенку разобраться с другими навыками. («Дэн, я знаю, что ты прекрасно решаешь задачки — скажи, что мы еще можем сделать? Как помочь тебе следить за своими спортивными принадлежностями, чтобы ты мог побыстрее собраться на тренировку?») Вы можете сказать ребенку, что он уже достиг неплохих результатов и стоит попробовать использовать свои возможности еще эффективнее. Например, когда дочь может начать работу в нужное время, она добьется даже большего, если ее будут хвалить за использование этого навыка. Можно сказать: «Мне нравится, что ты начинаешь делать домашнюю работу до ужина» или «Я рада, что не нужно напоминать тебе больше одного раза, когда приходит время покормить своих питомцев».

Возможно, сильные стороны вашего ребенка развиты не очень хорошо (если общий балл 9 или ниже). Но вы можете опираться на них, обращая внимание на те ситуации, когда ребенку удастся использовать нужный навык эффективно. Если нужно натренировать задержку реакции, похвалите сына за то, что он сдержал гнев, когда младший брат разрушил его замок из конструктора.

Хвалить ребенка за использование организационных навыков нужно не только тогда, когда они относительно развиты. *Всякий раз*, когда ребенок хорошо проявил тот или иной навык, разумная похвала помогает укрепить его. Возможно, это самая недооцененная стратегия, которую родителям и учителям стоит использовать для формирования необходимых навыков и правильного поведения. Более подробно об этом мы поговорим в главе 8.

https://t.me/shop_courses

Работа над слабыми сторонами

Теперь проанализируйте слабые стороны ребенка. Скорее всего, поступки, из-за которых у него возникает больше всего неприятностей или которые сильнее всего раздражают вас, попадают в одну из этих категорий. Возможно, вас злит, что сын постоянно забывает принести домой книги, необходимые для выполнения домашнего задания, или оставляет дорогой спортивный инвентарь на игровом поле или у друга. Вероятно, у него проблемы с рабочей памятью. Если яблоко раздора между вами и дочерью — ее неубранная комната и вам кажется, что она всегда роется в своем рюкзаке в поисках недостающих тетрадок или учебников, скорее всего, ей сложно дается самоорганизация.

Что же делать со слабыми сторонами? В части III мы подробно разберем каждый организационный навык и расскажем о стратегиях работы с ними. Возможно, вам захочется сразу перейти к главам, где описываются слабые стороны, — особенно если у вас самих есть трудности с задержкой реакции (см. главу 3). Однако мы советуем вам читать все по порядку, а потом начинать действовать. Представленная ниже информация поможет вам найти самые эффективные стратегии работы с учетом уровня развития вашего ребенка и характера его сложностей. Мы расскажем вам о том, с чем придется столкнуться, и дадим несколько важных общих советов.

Глава 3

Важность организационных навыков, сильных и слабых сторон

8:30 утра. Больше часа назад четырнадцатилетний сын Донны Джим ушел в школу. Пришло время и Донне собираться на работу. Она открыла сумочку, чтобы проверить, на месте ли телефон, и обнаружила, что его там нет. Она вспомнила, что вчера Джим брал его с собой на матч, куда ходил вместе с другом, чтобы позвонить ей вечером. Куда он сунул телефон после того, как позвонил? В спортивную сумку? В куртку? В джинсы? Она пошла в спальню сына, чтобы порыться в горах вещей. Обычно она просто закрывает дверь в его комнату, чтобы не видеть беспорядка. Это единственное, что помогает справляться с причиной многолетнего напряжения в их отношениях. По словам сына, Донна «помешана на чистоте»: она не оставит в раковине ни единой грязной тарелки, терпеть не может, когда дети оставляют тюбик зубной пасты открытым, и аккуратно раскладывает журналы на столике в гостиной, выбрасывая те, что вышли больше месяца назад. Джим, по словам матери, «ужасный неряха»: он не выбрасывает фантики от конфет и не кладет важные вещи, например сотовый телефон, на свои места. Скорее всего, сам он знает, куда сунул телефон, но сейчас она не может с ним связаться. Оглядев беспорядок в спальне сына, Донна сдается. Она надеется, что по дороге на работу не случится никаких неприятностей и ей не придется пожалеть, что с ней нет телефона.

Танцевальное занятие десятилетней Минди закончилось 25 минут назад. Всех учеников родители забрали домой, а ее отца до сих пор не видно. Минди ходит взад-вперед по коридору, глядя в окно и останавливаясь всякий раз, когда мимо проезжает автомобиль: вдруг это отец. Ее кулаки сжаты, а лицо мрачнее тучи. Мама всегда приезжает пораньше. Они обе хорошо чувствуют время. Когда Минди собирается в школу, у нее остается минимум 15 свободных минут до выхода из дома. Она точно знает, сколько времени ей потребуется на выполнение домашнего задания, и она обязательно его заканчивает до ужина каждый вечер. Однако у отца, похоже, нет никакого чувства времени. Он всегда опаздывает, пытается «сделать что-то еще», прежде чем уйти на работу утром или закрыть дверь офиса вечером. И если по пути к машине он встретит коллегу, к которому есть рабочий вопрос... о сроках можно забыть, они проговорят минимум 10 минут, даже если он помнит, что обещал жене быть дома к определенному времени. Когда отец опаздывает, Минди кажется, что с ним случилось что-нибудь плохое. Может быть, он попал в аварию — а может, забыл о ней и назначил на вечер совещание! Когда она видит машину отца, то выбегает на улицу раньше, чем он успевает выйти из автомобиля. «Где ты был?!» — спрашивает она в панике. Отец поднимает ее на руки: «Ты же знала, что я о тебе не забуду, — говорит он мягко. — Просто мне позвонили, и разговор неожиданно затянулся».

Звучит знакомо? Если проблемы с организационными навыками у дочери или сына сводят вас с ума, скорее всего, у вас с ними все в порядке. Вероятно, вы, как и Донна, знаете, как это бывает: сына нужно подгонять, чтобы он вовремя вышел в школу; вы не опаздывали на работу уже пять лет. Дочь устраивает спектакли при малейшем изменении в планах; вы больше всего на свете любите сюрпризы. Ваш ребенок никогда не приступает к домашней работе, пока вы не пригрозите ему лишением развлечений, и не заканчивает ее, если вы не стоите над ним все время; вы же заканчиваете свои дела как можно быстрее, чтобы они не висели над вами. Донна не может понять, как ее сын живет в беспорядке. У нее нет такой развитой рабочей памяти, как у Джима, и она не понимает, как можно полагаться только на этот навык. Если вы считаете, что к неприятным

задачам нужно приступать сразу же, и интуитивно чувствуете, как разбить большую задачу на несколько мелких, вас вдвойне раздражает, что сын откладывает работу над долгосрочными проектами до последней минуты, а потом не знает, с чего начать.

Работая с детьми, у которых есть проблемы с организационными навыками, мы обнаружили, что ситуация усугубляется, если у родителей развиты (и неразвиты) совершенно другие навыки. Если бы Донне тоже не хватало навыка организации, она бы сочувствовала недостаткам сына и охотнее рассказывала ему, как сама справилась с этой проблемой. Но ей часто кажется, что сын с другой планеты, и крайне тяжело перекинуть мост через пропасть и помочь ему развить те навыки, которых ему не хватает.

Минди не понимает, почему ее отцу неважно приходить вовремя, и она не может быстро успокоиться, когда расстраивается из-за его опозданий. Отец считает, что ничего страшного не случится, если он придет немного позже, и редко теряет самообладание. Он продолжает опаздывать и все время удивляется тому, что она «принимает все близко к сердцу». Эти двое друг друга не понимают, и над проблемой Минди с управлением эмоциями никто не работает — по крайней мере, не ее отец.

Когда у родителей одна схема развитых и неразвитых организационных навыков, а у детей другая, им не хватает того, что мы называем «полезным совпадением». В таком случае не только возрастает вероятность конфликта между родителем и ребенком из-за повседневных задач, но и нет почвы для формирования у ребенка недостающих навыков. Как вы узнаете из глав 5–8, есть масса способов помочь ребенку компенсировать и даже устранить проблемы, связанные с организационными навыками. Все они требуют другой схемы общения с ребенком. Пока вы не поймете, насколько ваши сильные и слабые стороны совпадают — или не совпадают — с сильными и слабыми сторонами ребенка, вы не сможете решить, как изменить свое поведение. Когда вы осознаете природу организационных навыков в целом и ваш стиль поведения в частности, вам станет проще понимать ребенка и определять стратегии работы, лучше всего соответствующие его сильным сторонам.

Как ни странно, в совместной работе над развитием организационных навыков помогут не только общие сильные стороны. Пригодятся и общие слабости. Но только если вы осознаете это совпадение. Если вы для начала не поймете, чего вам обоим не хватает, например способности сосредоточиться, то все может закончиться огромным разочарованием, когда вы вместе попытаетесь, например, убрать в доме. Вы начнете обвинять друг друга во всех неприятностях, когда оба поймете, что выполнение неприятной задачи затягивается. Проще заметить проблемы с вниманием у ребенка, чем у себя. Именно поэтому так важно определить ваши сильные и слабые стороны. Если вы начнете работу над проектами и задачами, зная, что у вас с ребенком есть одинаковые проблемы, то найдете способы справиться с этим вместе и с юмором.

Когда вы проанализируете собственные организационные навыки, вы, возможно, обнаружите, что с определенной точки зрения можно найти «полезные совпадения» между вами и ребенком. У вас может быть сильная сторона, дополняющая слабость ребенка. Например, отец Минди очень гибок. Как только он осознает, что это его сильная сторона, он сможет придумать, как показать Минди, что гибкость может помочь ей справляться с ситуациями, когда ее ожидания не оправдываются. Возможно, она научится избегать расстройств и потери самообладания. Например, отец мог бы объяснить ей, что не умеет так хорошо следить за временем, как она, и поэтому ей стоит начинать волноваться, когда пройдет больше 20–30 минут после оговоренного срока. Он мог бы предложить ей игру — оценивать, на сколько минут он опоздает. Пусть она пишет свою цифру на бумажке, и если она оказывается права, то получает награду. Здесь ценно то, что эти два приема помогают Минди понять, насколько они с отцом разные. Многие люди опаздывают, и, если Минди научится принимать опоздания отца, возможно, она будет терпимее к мужу, если он окажется похожим на папу.

Чтобы определить собственные сильные и слабые стороны в области организационных навыков, ответьте на несколько вопросов, приведенных ниже.

Организационные навыки. Опросник для родителей

Для каждого пункта оцените, насколько точно он вас описывает. Затем сложите баллы в каждом разделе.

Полностью не согласен	1
Не согласен	2
Скорее не согласен	3
Затрудняюсь ответить	4
Скорее согласен	5
Согласен	6
Полностью согласен	7

Ваш балл

1. Я не тороплюсь с выводами	_____
2. Я думаю до того, как говорю	_____
3. Я не предпринимаю никаких действий, пока не выясню все факты	_____
<i>Ваш общий балл:</i>	_____
4. Я хорошо запоминаю факты, даты и детали	_____
5. Я хорошо помню то, в чем принимал участие	_____
6. Мне редко нужны напоминания для выполнения задач	_____
<i>Ваш общий балл:</i>	_____
7. Во время работы я редко даю волю эмоциям	_____
8. Мелочи не влияют на мое настроение и не отвлекают меня от работы, которой я занимаюсь	_____
9. Я могу забыть о своих чувствах, пока работа не будет закончена	_____
<i>Ваш общий балл:</i>	_____
10. Я считаю, что любую работу нужно начинать как можно раньше	_____
11. Прокрастинация — чаще всего не проблема для меня	_____
12. Я редко оставляю работу на последнюю минуту	_____
<i>Ваш общий балл:</i>	_____

Доусон П., Гуар Р. «Ваш ребенок может все».

13. Мне легко оставаться сосредоточенным во время работы _____
14. Если я приступил к выполнению задачи, то усердно работаю, пока не закончу _____
15. Я легко возвращаюсь к работе и заканчиваю ее, даже если меня отвлекают _____
- Ваш общий балл:* _____
16. Когда я планирую свой день, то определяю приоритеты и придерживаюсь их _____
17. Когда мне нужно многое сделать, я легко выделяю самое важное _____
18. Обычно большие задачи я разбиваю на подзадачи и выстраиваю график _____
- Ваш общий балл:* _____
19. Я организованный человек _____
20. Для меня естественно содержать рабочее место в чистоте и порядке _____
21. Я успешно создаю системы для организации своей работы _____
- Ваш общий балл:* _____
22. К концу дня я обычно делаю все, что планировал успеть за день _____
23. Я точно оцениваю, сколько времени потребует та или иная задача _____
24. Обычно на встречи и на работу я прихожу вовремя _____
- Ваш общий балл:* _____
25. Я считаю, что продвигаюсь к своим целям _____
26. Я легко отказываюсь от сиюминутных удовольствий в пользу долгосрочных целей _____
27. Я ставлю себе высокую планку и достигаю отличных результатов _____
- Ваш общий балл:* _____

Доусон П., Гуар Р. «Ваш ребенок может все».

28. Я регулярно оцениваю свои результаты и разрабатываю
способы личностного развития _____

29. Я способен посмотреть на ситуацию со стороны, чтобы принять
объективное решение _____

30. Я хорошо «считаю» ситуацию и могу изменять свое
поведение в соответствии с реакцией окружающих _____

Ваш общий балл: _____

31. Я спокойно отношусь к неожиданностям _____

32. Я легко адаптируюсь к изменениям планов и приоритетов _____

33. Я считаю себя гибким и легко адаптирующимся человеком _____

Ваш общий балл: _____

Ключ

Пункты	Организационные навыки	Пункты	Организационные навыки
1–3	Задержка реакции	4–6	Рабочая память
7–9	Управление эмоциями	10–12	Начало работы
13–15	Устойчивое внимание	16–18	Планирование/расстановка приоритетов
19–21	Организация	22–24	Управление временем
25–27	Настойчивость в достижении цели	28–30	Метапознание
31–33	Гибкость		

**Ваши сильные стороны
(самые высокие баллы)**

**Ваши слабые стороны
(самые низкие баллы)**

Доусон П., Гуар Р. «Ваш ребенок может все».

Поскольку опросник краткий и включает ограниченное число пунктов для каждого организационного навыка, результаты могут отражать ситуацию не полностью. Однако они должны дать вам общее представление о том, какие навыки у вас хорошо развиты, а какие доставляют немало проблем. Используя этот опросник при работе в группах взрослых на протяжении нескольких лет, мы обнаружили, что в среднем общий балл для каждого из 12 организационных навыков — 12–15 (из 21), а разница между самым высоким и самым низким баллом — примерно 14 (при максимально возможном разбросе в 18). Получается, если люди и считают, что в целом все организационные навыки у них развиты неплохо, то чаще всего они способны различить, в чем они сильнее, а в чем слабее.

Если вы все еще не определили уровень своих организационных навыков, проанализируйте сильные и слабые стороны вашего ребенка и спросите себя, можно ли сказать, что у вас все обстоит так же. Если да, видимо, это ваши врожденные склонности. Вот что рассказала Пэг: «Я помню, как в детстве мама постоянно требовала, чтобы я убиралась в комнате. Не могу сказать, что мне не нравилась чистая спальня, — просто для поддержания чистоты мне требовалось *слишком много усилий*. Даже сейчас, будучи взрослой, я продолжаю с этим бороться. Но я помню, как всегда ощущала время — знала, сколько займет выполнение задания или дорога куда-нибудь. И сегодня я прекрасно управляю своим временем. Я вижу те же сильные и слабые стороны в моих детях — оба моих взрослых сына сражаются с беспорядком, но всегда приходят вовремя на встречи. При этом они, видимо, унаследовали способность управлять своими эмоциями от отца. До сих пор они дразнят меня, когда я паникую из-за потерянных ключей от машины либо других мелких или временных неудобств».

Вы можете вспомнить (как и участники наших мастер-классов), что ваша когда-то слабая сторона превратилась в сильную — потому что родители помогли вам развить определенный навык. Анализ детских воспоминаний, сравнение своих сильных и слабых сторон с достоинствами и недостатками ваших родителей (или детей) поможет вам лучше понять

различия и совпадения в характерах поколений. Следующее упражнение поможет вам узнать больше о себе и о совпадениях между вами и ребенком.

Гибкость: лекарство от различий между родителем и ребенком

Опросник показал, что ваш конек — гибкость? Вам повезло, если у вас с ребенком разные сильные и слабые организационные навыки. Если вы гибки, то вы, скорее всего, довольно легко ко всему приспосабливаетесь и не так склонны раздражаться или злиться из-за недостатков своего ребенка.

- Используйте свое знание об этом, пообещайте себе оставаться спокойным в тех ситуациях, когда недостатки ребенка все-таки *сводят вас с ума*.
- Возможно, вам будет нелегко начать работу с недостаточно развитым организационным навыком вашего ребенка и заниматься этим довольно долгое время. Но постарайтесь стремиться к хорошему.

Если недостатки ребенка совпадают с вашими, напряжение часто возникает из-за того, что ребенку не хватает умения «восполнить пробел» или нейтрализовать негативное влияние собственных слабых сторон. Например, если у вас с дочерью слабая рабочая память и неразвитые навыки организации, держать в порядке записки от родителей, школьный дневник, который нужно подписать, или спортивный инвентарь будет очень сложно. Супруги с разными наборами развитых организационных навыков тоже часто ссорятся по тем же причинам.

Уравновешивание недостатков

Что же делать в конкретной ситуации? Мы дадим вам несколько советов, которые помогут немного облегчить вам жизнь.

Если ваши сильные стороны — это слабости вашего ребенка:

- *Подумайте, можете ли вы с ребенком прийти к соглашению, чтобы вы помогли ему там, где он испытывает сложности.* Например, если вы хорошо управляете временем, а ребенок нет, он мог бы прибегнуть к вашей помощи, чтобы оценить, сколько времени займет написание черновика сочинения. Некоторые — пожалуй, даже многие — дети не станут просить такого рода совета или помощи от родителей, особенно в подростковый период, когда мнение взрослых их не интересует *ни по какому* вопросу. И меньше всего им хочется знать, что в какой-то области навыки родителей превосходят их собственные.
- *Используйте творческий подход.* Например, если у вас все в порядке с организацией, вы сможете помочь ребенку в создании эффективных организационных систем (подробнее см. главу 16). Однако ребенок может быть не готов принять такую помощь, поэтому нужно быть готовым проявить фантазию. Допустим, ваша дочь лучше всего воспринимает художественные и визуальные образы. Вы знаете, что коробки для разных материалов — простой способ справляться с ежедневными задачами. Возможно, дочь согласится использовать их, если вы вместе купите яркие разноцветные лотки и контейнеры с разными отделениями, а также стикеры и маркеры для их украшения.
- *Обязательно определите те навыки, в которых слабы вы и силен ваш ребенок.* Если вы понимаете, что причины вашего недовольства — в непохожести ребенка на вас, возможно, вы не будете так раздражаться и расстраиваться, когда заметите у него недостатки. Однако не стоит на этом останавливаться; напоминайте себе — и ребенку — о том, что есть вещи, которые ему удаются лучше, чем вам. Это действительно помогает сохранить задор, когда он больше всего нужен. Возможно, у вас хорошая задержка реакции, а у ребенка нет. Вы можете отложить работу на будущее, признав, что гибкость, не менее важный организационный навык, у сына развит лучше: «Помнишь, когда мы в последний раз ходили в кино, а билеты на фильм были уже распроданы? Я была готова хлопнуть дверью и уйти домой, а ты просто сказал: “Может, посмотрим что-нибудь

другое?» А когда оказалось, что ничего интересного нет, именно ты предложил поиграть в теннис и в следующий раз прийти в кино-театр пораньше. Ты справляешься со стрессом намного быстрее, чем я!»

Если у вас с ребенком одинаковые слабости:

- *Относитесь с юмором к общим недостаткам.* «Сынок, у нас обоих проблемы с организованностью, — скажете вы. — Может, мы поможем друг другу. Конечно, это будет похоже на то, как слепой ведет слепого, но вариантов у нас нет!»
- *Поскольку ни один из вас не может претендовать на главенство, вы можете придумывать решения общих проблем вместе с ребенком.* Возможно, вы замечаете, что любой разговор с тринадцатилетней дочерью заканчивается скандалом. Может, стоит объединиться и вместе решить, как обсуждать сложные вопросы не выходя из себя.
- *Прежде чем негодовать по поводу действий ребенка, напомните себе, что у вас в детстве были похожие трудности, и все же вы как-то умудрились повзрослеть.* Скажите себе, что у ребенка тоже все может получиться, несмотря на «сбой системы». Возможно, вы вспомните какую-то историю из детства и расскажете ее ребенку. Вот, например, история Пэг: «Я помню, как мама рассказывала, что братья буквально тащили ее к бабушке, когда та дочитывала им «Гензель и Гретель»*. Они хотели, чтобы сестра услышала, что все заканчивается хорошо. Ребенком я сама не всегда могла справиться со своими эмоциями, и меня успокаивали истории о том, как мама решала схожие проблемы, когда была маленькой девочкой».
- *Подумайте о систематическом подходе к одновременной работе над своими слабыми организационными навыками и такими же проблемами вашего ребенка.* Вот шаги, которые стоит предпринять в этом направлении:

* «Гензель и Гретель» — сказка братьев Гримм о брате и сестре, которые, попав в лес, оказываются в руках у ведьмы. В конце они спасаются, проявив находчивость.
Прим. пер.

1. Определите слабые стороны своего ребенка, заполнив опросник из главы 2.
2. Определите собственные слабые стороны, заполнив опросник из этой главы. Отвечайте честно! Можно попросить помощи у супруга или кого-то, кто хорошо вас знает.
3. Определите две-три повторяющиеся модели поведения вашего ребенка, отражающие его слабые стороны, над которыми вы хотели бы поработать и которые совпадают с вашими недостатками.
4. Сделайте то же для себя. Определите ситуации, когда ваши проблемы с теми же самыми навыками приводят к снижению эффективности.
5. Определите для себя ситуацию, когда это поведение больше всего раздражает людей, и создайте стратегию, которую можно использовать для решения проблемы.
6. Поговорите с ребенком о его поведении и ситуациях, в которых оно проявляется. Расскажите о своих проблемах и о том, как вы собираетесь с ними работать.
7. Вместе договоритесь о решении проблемы ребенка и о том, как будете напоминать ему об этом решении.
8. Следите за поведением и используйте стратегию.

Мы рекомендуем такую схему по нескольким причинам. Прежде всего, заполнение опросников для себя и ребенка поможет понять, что у вас есть общие проблемы с организационными навыками. Во-вторых, выявление ситуаций, в которых вы оба сталкиваетесь с проблемами, поможет четче определить суть навыка и его влияние на вас и ребенка. Тогда вам будет несколько проще поговорить с ребенком, чем если бы вы чувствовали только раздражение, как раньше. В-третьих, создание стратегии работы над проблемой для себя упрощает определение потенциальных стратегий для ребенка.

Пройдемся по этой схеме, рассматривая в качестве примера ситуацию, когда у ребенка и взрослого сложности с организацией. Эллен Скотт

видит, что эта проблема у ее тринадцатилетней дочери Аманды часто создает напряжение в семье. Аманда теряет дневник, и потом ей некуда записывать домашние задания. Она оставляет тетрадь на захламленном столе дома, потому что вечером забывает положить ее в рюкзак. И она не может найти любимую одежду или личные вещи из-за беспорядка в комнате. Но Эллен понимает, что как минимум один-два раза в неделю сама кладет свой сотовый куда попало и потом не может его найти, а иногда не берет его с собой на работу. Она нередко забывает зарядить телефон, поэтому даже если он с ней, то часто оказывается бесполезен.

Прежде всего Эллен решает разработать стратегию, с помощью которой сможет держать телефон в поле зрения. В аппарате есть функция ежедневных напоминаний, поэтому она настраивает его так, чтобы он звонил сразу после того, как она приходит домой с работы. Теперь она не забывает ставить телефон на зарядку. Кроме того, она ставит будильник на утро, на время выхода из дома, чтобы не забыть взять аппарат с собой.

Эллен говорит с Амандой о проблемах организации. Она рассказывает, как будет бороться с собственным недостатком, и спрашивает дочь, какую проблему хочет решить она. Аманда решает для начала держать в поле зрения свой дневник. Каждое утро, как только проснется, она будет класть на кровать огромный знак, на котором будет написано: «Твой дневник уже в рюкзаке?» Вечером она будет видеть его, когда начнет расправлять кровать. Тогда она подойдет к рюкзаку, убедится, что дневник там, и положит знак сверху, чтобы не забыть отнести его обратно на кровать, когда будет собираться в школу утром.

Когда стресс обнажает недостатки

Мы знаем, что при стрессе наша работоспособность ухудшается. Самый очевидный пример: если вы «заводите» с пол-оборота» в благоприятных условиях, то знаете, что взрыв будет сильнее в «плохой» день. Вы всю ночь не спали, ухаживая за больным сыном-дошкольником, потом дочь-второклассница закатила истерику как раз тогда, когда нужно было выходить из дома, потому что потеряла игрушку, которую собиралась

взять с собой. Вы только «разрулили» эту проблему, как ваш супруг объявил, что его машина нуждается в ремонте, поэтому вы должны подбросить его на работу по дороге в свой офис. Добравшись до работы, вы слышите от начальства, что один клиент собирается неожиданно приехать, чтобы узнать о состоянии своего счета, а вы знаете, что отстаете от графика. Если вы и справляетесь с эмоциями в присутствии босса, то ваш бедный секретарь может сильно пострадать от шквала обрушившихся на него эмоций.

Исследуя организационные навыки в течение многих лет, мы выяснили, что в ситуациях стресса или перегрузки способность их использовать угнетается в целом. Но те навыки, что развиты хуже всего, «отказывают» первыми. Иногда мы ассоциируем этот феномен с «теорией слабого органа» (при любой болезни органы, что поражаются первыми, наиболее подвержены дальнейшему распаду).

Когда ваши самые слабые организационные навыки ухудшаются, это верный признак того, что уровень стресса повысился. Тогда вы можете либо «перезагрузиться», чтобы снизить уровень стресса, либо компенсировать недостающие навыки. Возможно, вы попросите супруга, друга или даже ребенка помочь в том, в чем они обычно не участвуют, или задержите проекты, пока не справитесь со стрессом. Отложить можно и работу с ребенком по улучшению его организационных навыков. Периоды, когда семья сталкивается с чьей-то болезнью, финансовыми проблемами или материальными конфликтами — не лучшее время для попыток научить ребенка убирать в комнате. Изменение вашего поведения и поведения ребенка — тяжелая работа, и вы скорее сможете добиться успеха, когда все спокойно.

Даже если вы не испытываете сильного стресса, вам необходимо приспособливаться к повседневным ситуациям, которые влияют на вашу способность эффективно действовать и помогать ребенку справляться с трудностями. Тяжелый день на работе, недостаток сна ночью, голодание перед медицинской процедурой могут привести к нервному напряжению или обусловить нетерпимость по отношению к ребенку. Вы можете подготовиться к подобным событиям, поняв, что придется приложить

дополнительные усилия, чтобы оставаться спокойным, следовать выбранному курсу и противостоять обстоятельствам. Это особенно существенно в ситуациях, где важна последовательность. Если вы учите ребенка говорить «нет», лучше взять себя в руки и не сходить с курса, чем сдаться и решить начать все заново завтра.

Но иногда есть смысл на некоторое время отвлечься. Если вы с дочерью договорились, что сегодня будете планировать ее научный проект, то можете решить, что из-за непредвиденных обстоятельств сегодня не лучшее время для этого. Можно предложить два возможных решения: «Сьюзи, я не очень хорошо себя чувствую. Знаю, что обещала помочь тебе с проектом, но не думаю, что справлюсь с этим сегодня. Ты поработаешь над ним сама или подождешь до завтра, чтобы я смогла тебе помочь?» Иногда в таких ситуациях дети оказываются на высоте, к удивлению родителей.

Работе над организационными навыками может помешать не только ваш стресс, но и стресс ребенка. Какие события могут к нему привести? Те же, что влияют и на взрослого: слишком большой объем работы, который нужно выполнить быстро; ощущение, что от него ждут невозможно; несправедливая критика (особенно за то, за что он не может отвечать) или проблемы во взаимоотношениях. У ребенка это может быть множество домашних заданий от разных учителей или свободное домашнее задание, которое требует нестандартного мышления. Возможно, учитель обвинил его в списывании и не стал слушать объяснений. Или восьмиклассница слышала, как одноклассницы в туалете обсуждали ее и смеялись над ее слишком маленькой грудью.

Любое из этих событий может повлиять на результаты. *Конкретные* последствия отчасти зависят от сильных и слабых организационных навыков. От них нужно отталкиваться при разработке способа помощи. В целом рекомендуем согласиться с тем, что у ребенка стресс из-за проблемы (это то, что психологи называют *активным слушанием*: «Видимо, ты чувствуешь, что тебя завалили домашней работой» или «Должно быть, ты чувствуешь себя беспомощным, когда понимаешь, что учитель не хочет выслушать твою версию случившегося»).

Но если вы понимаете суть проблем («перегрузок системы», которые в первую очередь бьют по наименее развитым навыкам), вы можете вмешаться до, во время или после появления проблемы, чтобы уменьшить негативные последствия.

Осознание стрессовых факторов, которые усугубляют недостатки, помогает оценить взаимоотношения ребенка с окружением, сформировать или развить необходимые организационные навыки. Родители и учителя изменяют окружение, чтобы усилить соответствие и дать детям отличные возможности для саморазвития. Особенно важно менять обстановку в случаях, когда задачи требуют применения тех навыков, которые у ребенка недостаточно развиты. Иногда он может избежать выполнения работы, слишком сложной для него. В других случаях нужно найти способ поработать с условиями, в том числе характеристиками самого задания, чтобы адаптировать его к способностям ребенка. В следующей главе мы расскажем, как это сделать.

https://t.me/shop_courses

Глава 4

Задачи ребенка и его окружение

Кармен — застенчивая десятилетняя девочка. Она теряется, когда приходится соображать на ходу, и неловко себя чувствует в компании. Ее класс организует праздник для пожилых людей, и вожатая назначила всем разные роли и обязанности. Они планируют устроить лотерею, и вожатая просит Кармен собрать лотерейные билеты со всех стариков в округе, чтобы потом объявить выигравшие номера. Кармен соглашается, но когда мама забирает ее после школы, то замечает, что дочь по дороге домой необычно молчалива. Спросив, что случилось, она получает в ответ «все в порядке». Однако весь вечер Кармен хмурится. Наконец перед сном Кармен рассказывает матери о задании и признается, что ей на самом деле не хочется этого делать. Мама знает по опыту, что такие ситуации могут привести к болям в животе и нарушениям сна у девочки. Она предлагает подумать о том, что Кармен может сделать вместо этого. Девочка прекрасно играет на фортепиано и в последнее время разучила немало праздничных песен. Поэтому мама советует ей побыть тапером весь праздничный вечер. Кармен нравится эта идея. Она знает, что, потренировавшись, она точно сделает все хорошо. На следующий день мама звонит классному руководителю и объясняет, что светская беседа и выступление перед группой людей вызывает у Кармен нервозность. Она предлагает, чтобы вместо этого Кармен играла на фортепиано. Учительница, не зная о таланте Кармен, принимает идею с энтузиазмом.

В предыдущей главе мы объясняли, как совпадение ваших организационных навыков и навыков ребенка влияет на взаимодействие между вами. Возможно, теперь вы понимаете, что задачи, с которыми ребенку приходится сталкиваться каждый день, на самом деле несколько сложнее (для вас обоих). Там, где сильны вы, слаб ваш ребенок или задачи требуют навыков, которых не хватает вам обоим. Это дает вам возможность изменить условия, чтобы сотрудничество между вами было более плодотворным. Вы найдете новые подходы, о которых не задумывались, и сможете снизить градус конфликта. Вы научитесь полагаться на свои сильные стороны и в конце концов поможете ребенку развить и отточить необходимые ему организационные навыки.

Плюсы такого подхода можно увидеть в истории с Кармен и ее мамой. Мама по природе общительна и не всегда спокойно относилась к замкнутости дочери. Но теперь, когда она понимает, что девочке не хватает гибкости и умения управлять эмоциями, она быстро предлагает альтернативу, чтобы использовать сильные стороны Кармен. Уже не нужно уговаривать ее сделать то, что кажется ей сложным (и с большой вероятностью получить негативный опыт).

Мама Кармен увидела несоответствие задания характеру ее дочери. Когда организационные навыки ребенка соответствуют задачам, он действует уверенно и легко. В противном случае реакция непредсказуема. Необходимость «просто беседовать» вызывает у Кармен беспокойство, и ожидание приводит к неприятным физическим симптомам. К счастью для девочки, это внеклассное мероприятие (необязательное), и поэтому здесь проще изменить условия, чем, например, на уроке. У матери Кармен была возможность изменить или заменить задание, чтобы улучшить соответствие навыков ребенка и задачи.

Конечно, Кармен могла вообще не участвовать в мероприятии. Такой вариант тоже возможен. Однако трудно взвесить все «за» и «против»: вы же не хотите, чтобы ребенок думал, что у него никогда ничего не получится. С другой стороны, такие ситуации дают ребенку возможность развиваться. Если вы найдете решение, при котором он примет участие в мероприятии, но будет чувствовать себя уверенно, то, скорее всего, он приобретет новые или разовьет имеющиеся навыки.

Родители часто ошибочно думают, что самооценка ребенка повышается, когда мы его хвалим за какие-то характеристики, например ум, одаренность или способности к спорту. Похвала может быть полезна (существуют правила эффективной похвалы, см. главу 8). Но на самом деле основной фактор развития самооценки у детей — преодоление трудностей. Чем больше ситуаций они смогут использовать для проверки своих навыков, тем более уверенными они будут в том, что смогут справиться с новыми сложностями.

Иногда очевидно, что лучшее решение — вообще избежать определенной ситуации, так как она требует целого ряда организационных навыков, которых у ребенка нет. Именно поэтому мудрые родители организуют семейные праздники, учитывая, сколько времени сможет выдерживать ребенок; ищут нянь на время важных событий, например свадьбы, когда велика вероятность того, что дети могут испортить церемонию. Если условия задачи не соответствуют типичному поведению для определенного возраста, родители ищут альтернативные варианты. Ситуация может несколько усложняться, если развитие ребенка в сравнении со сверстниками несколько запаздывает. Вы, как родитель, должны действовать и защищать своего ребенка. Вот пример:

Восьмилетнюю Шерри первый раз в жизни пригласили на день рождения ее подруги Лауры (с ночевкой). Мама знает, что девочке сложно заснуть, она лежит с включенным светом и пугается звуков, которые слышит ночью. Нередко она встает среди ночи и идет к родителям в комнату, чтобы проверить, там ли они. Вместе с отцом Шерри они работают над этой проблемой, уже видны результаты. Но, по мнению родителей, девочка еще не готова ночевать в чужом доме. Мама Шерри звонит маме Лауры и объясняет ситуацию, а затем говорит Шерри, что отпускает ее на праздник, но вечером нужно вернуться домой: на следующий день намечено семейное событие, в котором Шерри будет участвовать. Шерри с удовольствием готовилась к празднику. А ее мама испытала облегчение, когда поняла, что девочка не будет ночевать у подруги.

К сожалению, не все задачи или ситуации, с которыми сталкивается ребенок, можно изменить так, чтобы они соответствовали его организационным навыкам. В качестве примера можно привести школу.

Десятилетний Роджер ненавидит письменные задания. У него плохой почерк, сам процесс письма медленный и трудный для него, и он вечно не может придумать, о чем писать. Последняя проблема — хуже всего! Он сидит, уставившись на чистый лист бумаги, и чувствует себя беспомощным. Внутри нарастает раздражение, и он взрывается. «Я не могу сделать эту дурацкую домашнюю работу! — кричит он маме. — Не понимаю, почему миссис Карсон все время дает нам письменные задания. Я не собираюсь этого делать, и ты меня не заставишь!» Он мнет бумагу, кидает ручку в стену и бежит к компьютеру. У матери опускаются руки. Почему Роджер так поступает? Она не понимает. Когда она описывает его поведение учителю, тот сильно удивляется. В школе он никогда не возражает против письменных заданий (хотя, по признанию учителя, часто засиживается до тех пор, пока не придется дать ему задание на дом).

У Роджера также проблемы с гибкостью и управлением эмоциями (и слабые навыки метапознания, поэтому он не может найти разумное решение стоящей перед ним проблемы). Задание бьет по всем его слабым местам.

Поскольку речь идет о школе и неразвитые организационные навыки Роджера мешают ему учиться, мама не может найти для него другое занятие в этой ситуации, как сделала мама Кармен. Необходимо найти способы изменить письменное задание так, чтобы мальчик мог с ним справиться. Хорошо, что альтернативных способов гораздо больше, чем может показаться поначалу.

- Мама Роджера могла бы оговорить с сыном выбранную тему до того, как он сядет писать. Это поможет ему найти нужные идеи и создать план.
- Она могла бы записать его текст под диктовку, чтобы избавить сына от неприятной работы.
- Учитель мог бы сократить задание — например, попросить его написать два предложения вместо целого абзаца или один абзац вместо трех.

Это только несколько вариантов. Но если мама Роджера и его учителя всерьез задумаются о проблеме, об условиях, в которых ее придется решать, и о способностях ребенка, то смогут найти более эффективные способы.

1. *Если вы знаете, что у ребенка есть проблемы с организационными навыками, внимательно проанализируйте его эмоциональную и поведенческую реакцию на поставленные задачи.* Кармен не смогла заговорить с учительницей и сказать ей, что не хочет браться за работу, которую та ей дала. Сначала она даже не хотела говорить об этом маме, но в спокойной обстановке вечером, когда она обычно делится с ней самыми сокровенными мыслями, девочка смогла признаться. Роджер тоже вел себя по-разному в школе и дома. В окружении одноклассников он стеснялся устраивать истерики. Если бы мама Кармен не обратила внимания на незначительное, но ощутимое изменение в поведении девочки по дороге домой, она, возможно, не поняла бы, что что-то произошло, и не узнала, что дочери дали непосильное задание. Возможно, в итоге девочка не справилась бы, и это привело бы к проблемам, описанным выше. Если бы мама Роджера решила, что ее сын просто не хочет делать домашнюю работу, она могла бы никогда не узнать, как это для него сложно, потому что учитель не заметил проблем в школе. Чем дольше проблема оставалась бы незамеченной, тем больше сложностей вызывало бы у Роджера письмо и тем больше усилий он бы прилагал к тому, чтобы избежать письменных заданий.

2. *Если ребенок старается избежать задачи, возможно, он просто не может ее выполнить.* Дети реагируют на задание по-разному, и не всегда это четко свидетельствует о том, что они не способны его выполнить. Кармен уходила в себя и страдала от болей в животе. Роджер устраивал истерики. Другие дети — мастера избегать работы. Они начинают точить карандаши или возятся с ручкой и ищут любой предлог, чтобы взяться за что-нибудь другое, если задание кажется им слишком сложным. Они иногда пытаются заговорить с одноклассником, братом, учителем или кем-то из родителей или отвлечься на происходящее вокруг. Они могут начать дурачиться, не слушаться или жаловаться на усталость (на самом деле сложные задачи действительно могут утомить некоторых детей). Они не готовы просто сказать: «Я не знаю, как это сделать». Конечно, некоторые честно в этом признаются, но слишком часто на это правдивое высказывание родители или учителя отвечают: «Конечно, ты знаешь, как это сделать. Это просто». К сожалению, из-за этого ребенок чувствует себя еще глупее: ведь ему только

что сказали, что задача, с которой он не может справиться, на самом деле простая. Если вы уже так реагировали, подумайте, не требовали ли те задачи организационных навыков, которые развиты у вас и не развиты у ребенка. Если да, желание произнести такую фразу — сигнал к тому, чтобы более подробно рассмотреть задачу и проанализировать, почему ребенок не может с ней справиться. Взрослые (родители и особенно учителя) должны определить, почему она вызывает такую эмоциональную и поведенческую реакцию у ребенка. Тогда они смогут понять его поведение и природу трудностей, которые его вызвали.

3. *Проанализируйте, каких организационных навыков требует поставленная задача, и подумайте, есть ли они у вашего ребенка.* Конечно, не нужно это делать с каждым поручением или заданием на дом. Но если ваш ребенок протестует против определенной работы, есть смысл задуматься, не стало ли причиной протеста плохое соответствие между задачей и его способностями. Вы уже выявили слабые стороны ребенка с помощью опросника из главы 2, поэтому можете спросить себя, требует ли задача, от выполнения которой он уклоняется, какого-либо из этих навыков. Можно начать с задачи и подумать, какие навыки играют ключевую роль в ее выполнении. Рассмотрим в качестве примера уборку в комнате. Это та задача, которую практически все родители считают простой. Однако если вы рассмотрите необходимые организационные навыки, то увидите, что ребенок может «споткнуться» в массе случаев. Чтобы он мог самостоятельно убрать в комнате, ему нужны как минимум следующие навыки:

- Начало работы — ребенок должен начинать выполнение задачи без напоминаний.
- Устойчивое внимание — ребенок должен быть способен сосредоточиваться на задаче в течение периода, достаточного для ее выполнения.
- Планирование / расстановка приоритетов — ребенок должен уметь планировать свои действия и принимать решения о том, что важно, а что нет (например, что нужно оставить, а что выбросить).
- Организация — ребенок должен уметь систематизировать свои личные вещи, чтобы все было на своих местах.

Если ребенку сложно начать, вы договариваетесь с ним, когда нужно убрать комнату и как ему лучше напомнить об этом. Если есть трудности с устойчивым вниманием, то вы вместе можете разбить уборку на несколько этапов и запланировать, когда будет выполнен каждый из них. Если проблема связана с планированием, то можно составить список этапов уборки комнаты и на его основании подготовить план задач. Если проблема в организации, можно помочь ребенку перепланировать свою комнату так, чтобы ему было проще раскладывать вещи по местам.

4. *Выясните, есть ли факторы в окружении, усложняющие задачу для ребенка.* Даже незначительные детали окружающей обстановки могут негативно сказываться на способности ребенка использовать определенные навыки, если они слабо развиты. Отвлекающие факторы, например звук телевизора или интересного разговора, станут помехой работе. Некоторые дети могут бросить сложную задачу, если за ними наблюдают — особенно если чувствуют, что их оценивают. Если вы хотите, чтобы ребенок занимался на фортепиано, воздержитесь от «конструктивных советов» во время занятий.

Иногда процесс может замедлиться, если ребенка оставить одного. Дети, имеющие сложности с планированием или гибкостью, оставшись одни, могут не знать, как приступить к делу или продолжить им заниматься. Это особенно сложно, если задача свободная (есть несколько способов решения). Для многих детей, оставшихся наедине с собой, задача становится слишком сложной: требуется слишком много шагов для ее выполнения или, по их мнению, на это уйдет очень много времени. Если их никто не подбадривает и не поддерживает, они быстро теряют настрой и сдаются.

Вас может поставить в тупик тот факт, что ребенок способен эффективно применять определенный навык в одной ситуации, но не справляться в других. Например, ребенок справляется с письменным заданием в школе (где рядом пишут другие дети и он знает, что за ним следит учитель, который периодически проверяет, как у него идут дела, и может что-то посоветовать), но не может сделать его дома (где меньше контроля и он не так уверен, что мама или папа смогут ему помочь,

если возникнет необходимость). Если вы определите, что ведет к успеху в одной ситуации и неудаче в другой, то сможете и «скорректировать окружение», чтобы повысить вероятность успеха.

Важный фактор, влияющий на способность ребенка использовать организационные навыки, — степень его заинтересованности в задаче или мотивация добиться успеха. Дети, которые постоянно забывают принести в школу выполненные задания, помнят о том, чтобы взять с собой диски для обмена с другом. Дети, которые забывают о дополнительных занятиях с учителем математики, отлично помнят, что в этот день они договорились с родителями пойти после школы в магазин и отоварить подарочный сертификат. Все это не говорит о том, что у ребенка слабая рабочая память. Просто дополнительная мотивация, необходимая ему для определенной деятельности, ее перевешивает. Зная, что дети используют организационные навыки более эффективно, когда у них есть мотивация, вы можете найти способы связать результативность задачи со стимулами, которые заставят вашего ребенка приложить больше усилий. Тогда он сможет выполнить задачи, требующие применения навыков, с которыми у него есть сложности.

В главе 6 более подробно описаны факторы окружающей среды, которые мешают ребенку применять организационные навыки, и даны рекомендации о том, как изменить окружение, чтобы помочь ребенку улучшить результаты. В главе 8 мы подробнее поговорим о том, как мотивировать детей использовать и развивать слабые организационные навыки.

5. *Слабой стороной вашего ребенка может быть то, что он способен выполнять задачи только время от времени.* Есть большая разница между способностью выполнить задачу и способностью выполнять ее в любых обстоятельствах. Те из вас, кто испытывает трудности с организацией, могут это понять на примере содержания в чистоте и порядке рабочего стола. Конечно же, вы способны убраться у себя на столе. Вы знаете, как это сделать. Вы решаете, что хотите оставить на столе, убираете все остальное, предмет за предметом, и думаете, что делать с этими вещами (выбросить, убрать, положить в папку «Сделать», передать кому-либо и т. д.). Закончив с уборкой стола, вы, однако, понимаете, что

поддерживать чистоту день за днем — задача непростая. Именно так часто происходит с детьми, когда они сталкиваются с задачами, где требуются их слабые организационные навыки: они могут знать, что нужно сделать и как, но выполнять это постоянно, как того требуют учителя или родители, — совсем другая история!

В таких ситуациях у вас есть несколько вариантов. Вы можете стараться не допускать ухудшения, когда с ситуацией уже невозможно справиться. Например, для ребенка с проблемами в области организации это значит тратить на уборку в комнате десять минут каждый день, а не ждать конца недели и сражаться со всем накопившимся беспорядком. Для ребенка с проблемами в области управления временем это может значить использование графика выполнения задания, на которое он рассчитывал потратить не более 30 минут (но вы-то знаете, что, скорее всего, на это уйдет несколько часов).

В некоторых случаях вы можете решить, что лучше всего «ослабить хватку». Иногда на что-то можно не обратить внимания — например, пропустить вечернюю уборку в комнате, если ребенок загружен домашними заданиями или у него была дополнительная тренировка. Дети, недостаточно хорошо контролирующие свои эмоции, особенно чувствительны к стрессу. Он влияет не только на их способность справляться с эмоциями, но и на использование других организационных навыков. Усталость, голод, раздражение, неудачный день в школе, неожиданное изменение в планах могут негативно сказаться на способности мобилизовать ресурсы и навыки и потребовать от родителей оперативной корректировки распорядка дня и обязанностей ребенка. Но если родители видят, что им слишком часто приходится пускать все на самотек, стоит задуматься, не пора ли снизить уровень стресса. Всегда лучше уменьшить спрос, чем вообще прекратить работу с ребенком. Например, вместо того чтобы убираться в комнате в течение десяти минут, можно попросить ребенка собрать только конструктор, а остальные игрушки оставить до завтра.

6. Если через какое-то время ребенок справился с задачей, проанализируйте, что привело к успеху. Может быть, вы уже говорили ребенку:

«В прошлый раз ты жаловался, но в итоге справился. Поэтому прекрати ныть и начинай работу». Если да, то, возможно, вы упустили какие-то важные факторы. Прежде всего, какого рода поддержку и в каком объеме вы дали ребенку в прошлый раз, когда он справился с задачей? Возможно, вы как-то упростили задачу для него, сами того не осознавая.

- Вы обсуждали с ребенком до начала работы, что ему нужно сделать («приводили его в боевую готовность»)?
- Возможно, вы разбили задачу на несколько частей?
- Или вы разрешили ребенку поработать пять минут, а потом сделать перерыв?

Это далеко не все варианты. Если вас смущает нестабильность ребенка в выполнении определенной задачи, постарайтесь вспомнить предыдущие попытки, как успешные, так и не очень. Вы можете даже записать различные внешние факторы в две колонки, а затем определить ключ к успеху.

7. Если вы считаете, что ребенок способен выполнить задачу, может, проблема в том, что он сам не верит в успех? Есть еще одна важная переменная, с помощью которой можно определить «полезное совпадение». Это оценка ребенком собственных способностей для достижения успеха. Если вы проанализировали задачу, сопоставили ее с навыками ребенка и изучили условия, в которых ее нужно выполнять, но все еще не понимаете, почему ребенок не справляется, возможно, дело в его неуверенности в себе. Она возникает по нескольким причинам:

- Задачи кажутся слишком объемными, и за размерами ребенок может не увидеть, что каждый отдельный шаг ему вполне по силам.
- Ребенок часто сталкивался с неудачами и теперь считает, что в этот раз у него тоже ничего не получится.
- В прошлом усилия ребенка были раскритикованы, и он не хочет столкнуться с этим снова. Это особенно актуально для детей с наклонностями перфекционистов (чьи родители тоже часто перфекционисты). Как бы хорошо они ни справлялись с задачами, результаты никогда полностью не соответствуют их ожиданиям

или ожиданиям тех, кого они пытались удивить или кому хотели сделать приятное.

- Кто-то всегда помогал ребенку, как только тот сталкивался с препятствием. Поэтому теперь он считает, что самостоятельно (или с минимальной помощью) с трудностями справиться он не в состоянии.

Если ребенок не верит, что способен справиться с задачей, то будет отвлекаться на те же стимулы, что и при решении задачи, которую он выполнить не способен в принципе. К счастью, эти две проблемы можно решить одним и тем же способом: изменить задачу так, чтобы ребенок добился результата за короткое время. В этом случае проблема отойдет на второй план, поскольку ребенок увидит свои успехи и получит положительные отзывы.

Во многих случаях лучший способ решить проблему — помочь ребенку начать работу и показать ему, что *вы не дадите ему потерпеть неудачу* (будете его поддерживать на всех этапах). Вернемся к аналогии с двухколесным велосипедом. Дайте ребенку понять, что вы будете помогать ему точно так же, как тогда, когда держали седло сзади до тех пор, пока он не сказал, что может ехать сам. Если задача действительно по силам ребенку, то этой уверенности и поддержки на ранних этапах будет достаточно и он очень скоро скажет, что «может ехать сам». Такой подход полезен, когда ребенок получает в школе задание, которое, по его мнению, он не сможет выполнить. Помогите ему начать, дайте несколько советов и спокойных слов поддержки, похвалите за настойчивость или усердие. А если он начнет терять настрой или возникнут проблемы, обеспечьте ему более весомую поддержку.

Еще один способ помочь ребенку обрести уверенность и справиться с проблемной ситуацией — предложить ее проиграть или прорепетировать. Может быть, сын хочет позвонить подруге и пригласить ее на свидание, но не знает, как это сделать. Дайте ему текст и проигрывайте ситуацию до тех пор, пока он не почувствует, что может позвонить. Возможно, придется проанализировать несколько возможных вариантов развития событий (например, как поступить, если подруга

откажется от приглашения), чтобы ребенок был готов к разным концовкам.

Вне зависимости от деталей, если между задачей, окружающей обстановкой и организационными навыками ребенка нет «полезного совпадения», он захочет взять контроль над ситуацией, избегая или не допуская ее. В сценариях, описанных выше, Кармен и Роджер пытались избежать неприятной ситуации. Ребенок с синдромом Аспергера*, не имеющий навыка гибкости и не способный вести «светскую беседу», изменяет ситуацию так, чтобы она соответствовала его навыкам — он управляет диалогом, говоря о своем. Даже дети без синдрома Аспергера**, которые не умеют быть гибкими, нередко имеют ту же проблему и решают ее тем же способом. Дети, испытывающие сложности с управлением эмоциями или внешними импульсами, с трудом справляются с ситуациями, когда вокруг происходит много событий или они разворачиваются очень быстро. Тогда дети часто прячутся от всех. Вот что рассказала Пэг: «Мой младший сын, будучи дошкольником, нередко плохо себя вел, когда к нам приходили гости и слишком долго задерживались. Он не знал, как попросить их уйти, но понимал, что я смогу понять его поведенческие знаки и скажу друзьям, что вечер окончен». В части II мы расскажем о том, как проанализировать и скорректировать ситуацию так, чтобы задачи, стоящие перед ребенком, лучше соответствовали его навыкам и способностям.

* Синдром Аспергера — нарушение развития, приводящее к сложностям в социальном взаимодействии, отсутствию эмпатии и ограниченному кругу интересов и занятий. Речевые и когнитивные способности при этом сохранены. Также для его обозначения используется термин «болезнь аутистического спектра» (с указанием степени тяжести). *Прим. ред.*

** Хотя Американская психиатрическая ассоциация в своем «Руководстве по диагностике и статистике психических расстройств» предпочитает использовать термин «расстройство Аспергера», это состояние более известно под названием «синдром Аспергера». Поэтому мы будем использовать именно этот термин.

Часть II

ЗАКЛАДЫВАЕМ ПРОЧНЫЙ ФУНДАМЕНТ

https://t.me/shop_courses

Глава 5

Десять принципов работы над развитием организационных навыков ребенка

Наверняка вы уже понимаете, насколько важны организационные навыки для решения проблем, типичных для ребенка определенного возраста. В этой главе мы выделили 10 принципов, которыми вы должны руководствоваться, помогая ребенку расти и развиваться. Вы можете их использовать, применяя стратегии из части III к конкретным ситуациям и характеристикам вашего ребенка или разрабатывая собственные.

1. Обучайте ребенка недостающим навыкам, а не ждите, что он приобретет их неосознанно или путем наблюдения.

Некоторые дети имеют естественную склонность к эффективному использованию организационных навыков, а другие не могут действовать самостоятельно. Та же ситуация возможна с другими навыками, например чтением. Мало кто из детей может научиться читать самостоятельно, большинству требуется длительное обучение. Часть детей приобретает этот навык не так быстро и просто, как хотелось бы, даже в классе. Многие родители и учителя поощряют развитие организационных навыков с помощью того, что психологи называют *непреднамеренным научением*: они дают ребенку свободные структуры, модели,

случайные подсказки и знаки, и этого достаточно. Во всяком случае этого хватало в более простые времена, когда с детей был меньший спрос, а родители и учителя могли дать им больше поддержки и обеспечить лучший контроль.

Сейчас многие дети вынуждены биться над задачами, которые требуют недоступного им уровня развития организационных навыков. В этом сложном мире мы не можем полагаться на волю случая. Мы должны дать детям четкие инструкции: определить проблемное поведение и поведение, ведущее к достижению цели, а потом разработать и использовать на практике алгоритм обучения с постепенным ослаблением контроля. Однако есть и другие, более естественные способы обучения с помощью поддержки и даже игр, способствующих развитию организационных навыков в целом, а не проработке конкретных задач. Оба эти подхода будут детально рассмотрены в главе 7. Обратите внимание, что первый принцип тесно связан с третьим. Когда вы обучаете ребенка навыкам, модифицируя задачу так, чтобы он смог ее выполнить, вы «начинаете извне». Но цель в том, чтобы навык был проработан изнутри, чтобы он появился в арсенале у ребенка и в будущем он мог использовать это умение самостоятельно для решения других задач.

2. Учитывайте уровень развития ребенка.

Мы не ждем, что пятилетний ребенок сможет спланировать свой день и приготовить себе обед, десятилетний — сам собраться в летний лагерь, а четырнадцатилетний будет жить самостоятельно. И все же мы встречаем немало родителей с нереалистичными ожиданиями, не соответствующими уровню развития ребенка. Например, однажды мы работали с матерью, которая считала, будто ее восьмилетняя дочь должна сама помнить о том, что каждое утро нужно принять лекарство от астмы. Большинству детей в этом нужна помощь на протяжении всей младшей школы, если не дольше. И мы постоянно работаем с родителями старшеклассников, обеспокоенных тем, что их дети не имеют четкого плана поступления в колледж, не знают, как туда попасть и что делать после окончания школы. По нашему опыту, даже для выпускников школы совершенно нормально в этом полагаться на помощь родителей, консультантов или и тех, и других.

Стоит понять, что нормально для каждого возраста, и не ожидать слишком многого от ребенка. Это первый шаг в работе с организационными навыками. В табл. 2.1 соотнесены возраст и типичные задачи, требующие применения организационных навыков. В части III мы дадим более подробные опросники, чтобы вы могли определить, на каком этапе развития организационных навыков находится ваш ребенок.

Однако знание того, что типично для того или иного возраста, — еще не все. Если у ребенка есть задержки в развитии организационных навыков или они не соответствуют возрасту, вам нужно вмешаться и действовать в соответствии с тем уровнем, на котором находится ребенок в данный момент. Обычный двенадцатилетний подросток может самостоятельно убираться в комнате раз в неделю при одном-двух (или трех!) напоминаниях. Но если ваш двенадцатилетний ребенок никогда не убирался в комнате сам, стратегии, которые работают с большинством его ровесников, в вашем случае, скорее всего, будут неэффективны. Вам нужно сопоставить задачу и реальный уровень развития ребенка, если он отличается от уровня сверстников или ваших ожиданий.

3. Двигайтесь от внешнего к внутреннему.

Как мы уже говорили, когда ваш ребенок маленький, вы фактически выполняете функции его лобных долей. Тренировка организационных навыков начинается *во внешней среде*. Прежде чем учить ребенка не перебегать дорогу, вы, подойдя к перекрестку, стояли и держали его за руку, чтобы он сам не двинулся с места. Постепенно, благодаря тому что вы постоянно повторяли правило «Смотрим в обе стороны, и только после этого переходим», ребенок понял инструкции, затем стал их выполнять под вашим присмотром и теперь уже в состоянии перейти дорогу самостоятельно. Сначала вы должны организовать и систематизировать окружение ребенка, чтобы компенсировать недостаток навыков. И только потом вы сможете перейти к стратегиям, которые требуют изменений от него самого. Вот несколько примеров:

- Напоминать ребенку о том, что нужно почистить зубы перед сном, а не ждать, что он вспомнит об этом сам.

- Давать небольшие задания, а не ждать, что он сможет работать долгое время и выполнить все сразу.
- Организовывать скромные празднования дня рождения, чтобы избежать перевозбуждения (если у ребенка есть проблемы с управлением эмоциями).
- Держать малыша или дошкольника за руку, идя по переполненной парковке.

4. Помните, что под внешним изменением подразумевается изменение в окружении, задаче и способах взаимодействия с ребенком.

Обязательно проанализируйте все эти варианты, когда захотите прибегнуть к внешним изменениям, чтобы сделать задачу выполнимой и поддержать ребенка в развитии организационных навыков. Можно внести небольшие корректировки в физическое или социальное окружение. Есть и совсем простые решения: например, разрешить ребенку с СДВГ делать домашнюю работу на кухне, где за ним можно следить и поддерживать, время от времени напоминая о задании. Если у ребенка сложности с управлением эмоциями, можно найти ему друзей помладше, или разрешать ему играть только с одним ребенком в определенный промежуток времени, или сделать так, чтобы рядом всегда находились няня или родители. Вы можете менять саму задачу так, чтобы достигался нужный результат, но путь к нему отличался от того, который ведет в тупик. Наконец, можно изменить способ взаимодействия с ребенком (и попросить учителя о том же). Возможно, вы уже пробовали нечто подобное, сравнивая организационные навыки ребенка и свои.

5. Используйте внутреннюю тягу ребенка к совершенствованию и контролю, а не боритесь с ней.

Любой, у кого есть дети старше двух лет, знает, что с самого раннего возраста малыши делают все для того, чтобы контролировать свою жизнь самостоятельно. Они совершенствуют свои умения и стараются получить желаемое сразу. За процессом совершенствования родители наблюдают с удовольствием: настойчивость, с которой карапуз учится стоять у опоры или подниматься по лестнице, всего через несколько лет сменяется упорством в освоении двухколесного велосипеда, а еще через

некоторое время — возможно, и автомобиля. При этом способы получения нужной вещи вызывают у родителей двойственную реакцию: желания *ребенка* нередко не совпадают с желаниями родителей.

Однако есть масса способов поддержать ребенка в его стремлениях, сохраняя при этом главенство:

- Создать «ритуалы» и организовать распорядок дня так, чтобы ребенок знал, что и когда происходит, и принимал это как часть повседневной жизни. Это особенно важно для ежедневных «ритуалов», таких как прием пищи, отход ко сну, выполнение домашних обязанностей и домашнего задания. Благодаря этому будет четко очерчено, что находится исключительно в ведении родителей. Если вы займете это «пространство» раньше, ребенок уже не будет претендовать на него и поэтому будет меньше сопротивляться вашим планам.
- Предоставить ребенку выбор и тем самым некоторый контроль над ситуацией. Ребенок сможет решить, что именно делать по дому, когда или в каком порядке.
- Выполнять сложные задачи поэтапно, увеличивая сложность постепенно.
- Договариваться. Цель здесь — уйти от «автоматического отказа» и организовать все таким образом, чтобы ребенок прежде сделал то, что «должен», и только потом получил то, чего «хочет». Этот переход «должен — хочу» известен также как «правило бабушки»: бабушки часто заставляют детей что-то сделать и только потом разрешают съесть одно пирожное.

6. Изменяйте задачи так, чтобы они соответствовали возможностям ребенка.

Одни задачи требуют больших усилий, чем другие. Это справедливо и для детей, и для взрослых. Вспомните о рабочей задаче, которую все время откладываете: только о ней вспомните — тут же находится миллион более насущных дел. Или о работе по дому, которую вы неделями просите сделать своего супруга. Дело ведь не в *неспособности* это сделать.

На самом деле есть два вида сложных задач: те, которые вам не очень хорошо удаются, и те, что удаются хорошо, но не нравятся. Дети воспринимают сложности так же. В зависимости от задачи нужно применять разные стратегии.

С задачами, которые ребенку не очень хорошо удаются, нужно действовать так: разбивать их на мелкие шаги и либо начинать с первого и идти вперед, либо с последнего и двигаться назад. В любом случае нельзя переходить к следующему шагу, пока не достигнуто совершенство на предыдущем. Рассмотрим умение заправлять кровать. Начинать с конца — значит сделать за ребенка все, кроме последнего шага (положить подушки после того, как кровать застелена покрывалом). Начать с начала — значит просто попросить ребенка поправить простыню. Вы хвалите ребенка за отличную работу и ограничиваетесь этим заданием до тех пор, пока выполнение первого или последнего шага не станет для него естественным или таким простым, что он может выполнить его с закрытыми глазами. Только тогда можно переходить к следующему шагу.

Но чаще всего родителей больше беспокоит второй тип сложных задач. Они иногда даже обвиняют ребенка: «Ты просто решил, что тебе это не нравится». Мы считаем, если какая-то задача стала для вас камнем преткновения, вероятно, ребенок не просто решил, что она ему неприятна. Наш совет таков: если вы уже несколько раз не смогли добиться нужного результата, измените подход. Цель — научить ребенка трудиться, побеждая желание все бросить или заняться чем-то более интересным. Для этого нужно сделать первый шаг *достаточно простым* для ребенка и поощрять выполнение. Вы должны показать ребенку, что, приложив усилие, он будет вознагражден. Затем нужно постепенно увеличивать объем усилий. Можно либо усложнить требования, либо увеличить время, в течение которого ребенок должен работать, прежде чем получит награду.

Работая с родителями, чьи дети сопротивляются задачам, требующим усилий, мы советуем применять шкалу, например от 1 до 10, чтобы оценить трудность задания. По этой шкале 10 — задача, которую ребенок может выполнить, но считает ее *очень-очень сложной*, а 1 — то, что

практически не требует усилий. Ваша цель — организовать или изменить задачу таким образом, чтобы ее воспринимаемая сложность оценивалась в 3 балла.

Вот что говорит об этом Пэг: «Например, уборка кабинета для меня похожа на восхождение на Мак-Кинли* (а я не альпинист). Мне кажется, это займет целую вечность. Поэтому полная уборка кабинета для меня — 10 по моей шкале. Могла бы я потратить одну минуту на уборку? Конечно, это был бы пустяк — поэтому ставлю 1. Что можно было бы оценить в 3 балла? Возможно, работу в течение 10–15 минут. Конечно, тогда уборка в целом займет больше времени, чем если бы я проделала всю работу за раз. Но в противном случае я вообще бы ее не начала!»

Вы можете помочь ребенку использовать такую шкалу, чтобы составить план выполнения необходимой работы. Допустим, вы поручили своему тринадцатилетнему сыну косить траву все лето на даче. Предположим, вы уже не первую неделю требуете, чтобы он приступил к работе. В конце концов вы понимаете, что он избегает этой работы, потому что считает ее очень скучной (и поэтому требующей больших усилий). Тогда стоит объяснить ему принцип 10-балльной шкалы, попросить оценить задачу, а затем спросить, что можно сделать, чтобы оценка была 3, а не 10. Возможно, он ответит: «Дайте мне косилку-трактор с навесами». Когда вы объясните ему, что это не вариант, спросите, сколько времени он может потратить на стрижку газона, чтобы оценить работу в 3 балла. Выясните, какая награда за работу поможет сделать ее менее неприятной.

Эту шкалу можно использовать и для домашних заданий. Например, предложить дочери оценить их. Затем она может решить, в каком порядке будет работать, учитывая эти оценки. И вы можете поддерживать ее, разрешая делать перерывы в работе над самыми сложными задачами (или даже время от времени переключаться на более простые).

* Мак-Кинли — высшая точка Аляскинского хребта, высочайшая (6193 м) горная вершина Северной Америки. *Прим. пер.*

7. Используйте стимулы для повышения эффективности обучения.

Стимулы — это награды, простые и понятные. Это может быть похвала или что-то более сложное, например система балльной оценки для заданий (набрав определенное количество баллов, ребенок получит награду).

Для некоторых задач (и некоторых детей) успешное выполнение задачи — уже достаточный стимул. Большинство детей сами хотят научиться чему-то, например стоять у опоры, подниматься по ступенькам, кататься на велосипеде, водить машину. У многих задач, выполнения которых мы ждем от ребенка, нет «встроенных стимулов» (хотя тут многое зависит и от ребенка). Например, некоторые дети обожают помогать с уборкой в доме или гараже. Наградой может быть возможность провести время с родителями, заняться «взрослыми делами» или, наконец, удовлетворение от результата (например, убранного дома или гаража). Для других детей эти же самые задачи настолько неприятны, что они стараются как можно дольше их избегать. Еще один пример — домашняя работа. Мало кто из детей спешит домой, чтобы взяться за домашнюю работу. Для некоторых оценка, которую они получают — или возможность избежать унижения из-за плохой оценки, — достаточный стимул для того, чтобы сделать все быстро и хорошо. Но для многих детей, с которыми мы работаем, наград и наказаний недостаточно для того, чтобы они приступали к работе без сопротивления. Если это ваш случай, стоит подумать о дополнительных стимулах, с помощью которых вы могли бы убедить ребенка делать домашнюю работу, не вступая с ним в бой.

Благодаря стимулам постепенно развиваются нужные навыки, и выполнение задач становится приятнее. Награды побуждают к активным действиям. Они дают возможность думать о том, что нас мотивирует работать над сложными задачами, и помогают справляться с негативными мыслями и чувствами по поводу работы.

Наконец, стимулирование с помощью получения награды после выполнения задания учит ребенка откладывать удовольствие — а это уже ценный навык. В главе 8 мы опишем процесс создания системы стимулов при обучении различным навыкам.

8. Обеспечьте поддержку, при которой ребенок сможет добиться успеха самостоятельно.

Кажется, все просто и очевидно. Однако на практике реализация этого принципа может оказаться довольно сложной. Этот принцип включает два равнозначных компонента: *необходимая поддержка* и *возможность для ребенка добиться успеха самостоятельно*. Родители и другие взрослые, работающие с детьми, совершают два вида ошибок. Они дают ребенку либо чрезмерную поддержку (он добивается успеха, но не способен выполнить задачу самостоятельно), либо недостаточную (ребенок не справляется с задачей и не учится действовать независимо).

Вот простой пример. Когда дети учатся самостоятельно открывать дверь, мы не делаем это за них, но всегда рядом, чтобы помочь, если ребенку это не удастся. Возможно, ребенок кладет руку на дверную ручку, но не знает, как ее повернуть. Вы аккуратно кладете свою руку поверх его и поворачиваете ручку, пока дверь не откроется. В следующий раз, увидев закрытую дверь, ребенок, возможно, начнет поворачивать ручку сам, но не сможет повернуть ее достаточно для того, чтобы дверь открылась. Вы снова поможете ему, но только после того, как он попытается повернуть ручку и у него не получится. После нескольких повторов ребенок наконец сможет открыть дверь сам. Однако если бы вы продолжали это делать вместо него, он бы никогда не научился. Если бы вы стояли и смотрели, как ребенок огорчается из-за безуспешных попыток открыть дверь, он бы не узнал, как это нужно делать. Разве что решил бы: не стоит и пытаться.

Тот же принцип работает со всем, чему вы хотите научить ребенка. Определите, что он может сделать сам, и только после этого вмешивайтесь — не нужно выполнять все за него, просто дайте ему достаточную поддержку (физическую или вербальную, в зависимости от ситуации), чтобы он справился с препятствием и продолжил путь к успеху. Это может потребовать от вас некоторой практики и хорошей наблюдательности, но вы обязательно научитесь.

9. Продолжайте поддерживать и направлять ребенка до тех пор, пока он не овладеет навыком в совершенстве или не достигнет успеха.

Мы знаем родителей, которые умеют разбивать задачи на этапы, обучать навыкам и мотивировать к успеху, но все равно не могут привить детям желаемые навыки. Чаще всего дело в невнимании к этому и/или следующему принципу. Такие родители организуют процесс, видят, что все работает, и самоустраниаются, ожидая, что ребенок справится самостоятельно. Еще один распространенный пример — система, которую родители разрабатывают для того, чтобы научить ребенка организованности. Например, они могут объяснить ему, как убратся на столе, или покупают ему тетради для домашних заданий и даже помогают решить, как они будут использоваться. Но они больше ничего не делают — просто ждут, что ребенок сразу сможет самостоятельно придерживаться этой схемы.

Друзья говорили нам, что в планировании по системе Франклина* считается, что для приобретения новой привычки нужно три недели. Мы не уверены, что есть исследования на эту тему и вообще данное утверждение истинно для взрослых. Но что касается детей — особенно со слабо развитыми организационными навыками, — это явно слишком оптимистичная цифра. Во всяком случае, если подразумевается, что навык будет усвоен до автоматизма. Мы регулярно советуем родителям следить за самыми маленькими подвижками в нужную сторону. Чем точнее вы определили проблему в самом начале, тем выше вероятность, что вы сможете заметить прогресс. Прежде чем применять одну из стратегий, описанных в этой книге, или собственную, потратьте несколько минут на то, чтобы точно описать существующую проблему: как она выглядит или звучит (если это истерики) прямо сейчас. Используйте точные формулировки (например, *«забывает сдать*

* Система, авторство которой приписывается Бенджамину Франклину. Основана на ступенчатой пирамиде, в основе которой лежат главные жизненные ценности человека; далее идут глобальная личная цель, долгосрочный план, краткосрочный план и план на день. *Прим. ред.*

домашнюю работу», «кричит при любом неожиданном изменении планов») и оценки того, как часто это происходит и сколько длится. Если это поведение, различающееся по интенсивности (например, вспышки гнева), можно оценить его по шкале от *спокойного* до *бурного*. Время от времени (например, каждые пару недель) можно обращаться к своим записям и смотреть, нет ли изменений в лучшую сторону. В конце главы приведена форма, с помощью которой вы сможете отслеживать прогресс (см. табл. 5.1).

Однако на самых ранних этапах работы поведение иногда ухудшается и только потом начнет меняться в лучшую сторону. Например, чтобы ребенок не кричал во время отхода ко сну, вам приходится ложиться вместе с ним и ждать, когда он уснет. Если вы решите устранить эту модель поведения, то, скорее всего, сначала крик будет еще более долгим и интенсивным, но потом пойдет на убыль. Любое воздействие на поведение, связанное с управлением эмоциями или задержкой реакции — особенно если ваша стратегия предполагает устранение одних моделей и попытку заменить их другими, — вероятнее всего сначала приведет к усугублению проблемы. Улучшение наступит позже.

Чем точнее вы разработаете (и оцените) свою стратегию, тем скорее заметите прогресс. По нашему опыту, не всем родителям удастся применять четкие стратегии вмешательства и вести точные записи. Тем, кому сложно быть во всем точными, мы советуем периодически анализировать результаты, чтобы отметить подвижки.

10. Поддержку, контроль и стимулы ослабляйте постепенно, а не резко.

Даже если вы долго обеспечиваете поддержку ребенку, чтобы он смог выполнять задачу или использовать навык самостоятельно, у вас может возникнуть соблазн убрать ее резко и полностью. Это неверно. Стоит сводить ее на нет постепенно, чтобы ребенок шаг за шагом привыкал к независимости. Вернемся к аналогии с ездой на велосипеде. Сначала нужно поддерживать седло сзади и время от времени отпускать на пару секунд, чтобы проверить, сможет ли ребенок катиться сам, не особенно шатаясь из стороны в сторону. Если да, вы

отпускаете его на более долгое время. Нельзя постоянно его поддерживать, а потом вдруг резко отпустить и ждать, что обойдется без аварий.

Помните о восьмом принципе: обеспечивайте необходимую поддержку, но позвольте ребенку справиться с задачей самостоятельно. Не нужно подсказывать и помогать, когда он в этом не нуждается. Но и резко убирать поддержку тоже не стоит!

В следующих трех главах мы подробнее поговорим о постепенном сокращении поддержки, а в части III вы увидите этот процесс в действии, с детальными иллюстрациями.

Вы должны научиться использовать эти принципы, если хотите помочь ребенку справиться с конкретной проблемой или развить какой-либо навык. Их можно использовать всякий раз, когда вы в тупике и не знаете, как поступить.

Три способа развить организационные навыки

Эксперты по управлению поведением часто называют описываемый ниже подход **моделью АВС**. **А** означает *antecedent* (предпосылка), **В** — *behavior* (поведение), **С** — *consequences* (последствия). Суть в том, что изменить существующее поведение в нужном направлении можно тремя путями: изменив то, что ему предшествует (внешние факторы или окружение); воздействуя непосредственно на поведение (путем обучения) и обеспечивая последствия (стимулы или наказания). В следующих главах мы обсудим именно эту модель.

В главе 6 мы поговорим об изменении окружения для работы с организационными навыками, делая акцент на предпосылках к определенному поведению — внешних факторах, которые усугубляют или ослабляют имеющиеся проблемы. В главе 7 мы обратимся к поведению и расскажем, как обучить детей использованию организационных навыков. Наконец, в главе 8 мы изучим мотивирующие факторы, поощряющие их использование.

Табл. 5.1. Оценка прогресса

Дата	Организа- ционный навык	Точное описа- ние поведения (как это вы- глядит/звучит?)	Частота (как часто наблюдается такое поведение? сколько раз в день, неделю и т. д.?)	Длитель- ность (как долго это длится?)	Интен- сивность (по шкале от 1 до 5)
------	-------------------------------	---	--	--	---

Дата сле- дующего наблюдения		Поведение изменилось?	Как часто это случается теперь?	Как долго это длится теперь?	Какова интенсивность теперь?
------------------------------------	--	-----------------------	---------------------------------	------------------------------	------------------------------

Наблюдение № 2					
----------------	--	--	--	--	--

Доусон П., Гуар Р. «Ваш ребенок может все».

Глава 6

Предпосылка. Изменение окружающей обстановки

Четырехлетний Джонас был непростым ребенком с рождения. В младенчестве он страдал коликами, спал не по режиму, был привередлив в еде, а как только научился выражать свои мысли, стал жаловаться на бирки на одежде, тугие трусики и швы в носках. Родители замечали, что на семейных праздниках он всегда капризничает, и могли предсказать практически с точностью до минуты, когда случится срыв. Казалось, истерики возникают на пустом месте — хотя родители заметили, что они более вероятны, когда ребенок устал, голоден или перевозбужден. Похоже, это был единственный доступный Джонасу способ справляться с эмоциями. Постепенно родители нашли способ избавиться от некоторых проблем. Они старались соблюдать режим: подъем и отход ко сну, прием пищи и купание каждый день в одно и то же время. Они сократили время просмотра телевизора, исключив мультфильмы даже с намеком на насилие, и создали вечерние ритуалы. Джонас мог играть только с одним ребенком в определенное время и не очень долго. Когда семью приглашали на праздники, они приходили немного позже и уходили чуть раньше; при необходимости один из родителей выходил с Джонасом на прогулку. В результате количество истерик и срывов значительно сократилось.

Вы уже достаточно знаете об организационных навыках, чтобы понять: у Джонаса проблемы с управлением эмоциями. В этой главе мы и обсудим те методы, которые использовали его родители для сокращения числа эмоциональных вспышек. Вместо того чтобы учить мальчика управлять своими эмоциями, они постарались организовать внешнюю среду так, чтобы снизить вероятность перегрузки. Помните третий принцип из главы 5? Для мамы и папы Джонаса это стало «золотым правилом». Они понимали, что в юном возрасте мальчик вряд ли научится справляться с эмоциями самостоятельно. Поэтому они так организовали его день, что количество причин для взрыва сократилось. Они проанализировали все способы изменения внешних факторов (принцип 4), но особый акцент сделали на социальном и физическом окружении.

Важно начинать именно с внешних изменений. К тому же это очень эффективно, поскольку избавляет ребенка от необходимости принимать решения. Вы не просите его контролировать свое поведение — и не учите этому, разве что личным примером.

Как мы уже объясняли, пока лобные доли ребенка не разовьются до такой степени, что он сможет сам принимать верные решения и делать правильный выбор, функцию его лобных долей выполняют родители. По мере взросления — а ваш ребенок не обязательно будет расти в том же темпе, что и его сверстники — вы постепенно передадите ему ответственность за принятие решений. И первые действия, направленные на устранение пробелов в организационных навыках, всегда оказываются *внешними*. Для начала вы меняете *окружение*, а не *ребенка*. Через некоторое время целью изменений станет сам ребенок. Вы начнете обучать его определенным навыкам, но поначалу будете опять же двигаться от внешнего к внутреннему.

Вернемся к Джонасу: родители компенсировали его слабый контроль над эмоциями с помощью исключительно внешних действий. Создание режима и ритуалов, контроль просмотра телевизора, уменьшение воздействия возбуждающих событий не могут научить ребенка регулировать свое поведение или контролировать эмоции. Но благодаря им ситуация улучшилась, поскольку снизилась вероятность того, что определенные

события негативно повлияют на эмоциональный фон Джонаса. Когда мальчик станет старше, родители смогут поговорить с ним о том, что его расстраивает и что он может сделать, чтобы избежать этого или исправить ситуацию. Когда он «созреет» и начнет лучше понимать собственное поведение, он сможет самостоятельно адаптироваться к окружению (например, уйти с шумного семейного праздника и какое-то время поиграть у себя в комнате в одиночестве). Благодаря этому он справится с неприятными ситуациями, обратившись к техникам самоуспокоения или помощи взрослого.

Есть много способов изменить или организовать внешние факторы, чтобы компенсировать слабые или недостаточно развитые организационные навыки. Какие-то из них, возможно, вам знакомы. Некоторым детям для отработки организационных навыков, даже самых простых, необходима согласованная корректировка внешних факторов. Поэтому не думайте, что вы уже все перепробовали и ничего не поможет. В части III мы расскажем, как планировать и разрабатывать стратегии для работы именно с вашим ребенком.

Меняйте окружение, чтобы проблем было меньше

Изменения могут быть самыми разными в зависимости от конкретных проблем. Например, детям, которым тяжело даются домашние задания (из-за проблем с началом работы, сосредоточенностью или управлением временем), часто проще работать на кухне, где меньше отвлекающих факторов в виде игрушек и родительский контроль более заметен. Если есть проблемы с организацией, выливающиеся в беспорядок в комнате, облегчить уборку может ограничение количества предметов, которые можно держать на виду, или использование ящиков и коробок для разных категорий игрушек (с яркими ярлыками). Если ребенок вспыльчив, нужно оградить его от ситуаций, предметов и устройств, которые вызывают вспышки гнева. Ребенок, который может выбежать на дорогу за укатившимся мячиком, не должен играть во дворе. Если он в гневе начинает

кидаться вещами, родители должны убрать из зоны доступа все дорогие или хрупкие предметы. Если дети не умеют ждать, родителям стоит выбирать рестораны, где еду приносят быстро, а ребенку разрешается побегать, или где есть игровая комната.

Некоторым детям идут на пользу изменения социального окружения. Если корень проблем — в управлении эмоциями, можно ограничить количество участников общих игр или времени, проводимого вместе. Тем, у кого сложности с гибкостью или управлением импульсами, помогают структурированные занятия, например организованные развлечения или поход в кино (они воспринимаются лучше, чем бесконечные игры).

Ниже приведены несколько способов изменения физического или социального окружения.

- *Используйте физические барьеры или объявите определенные места запретными.* Можно огородить лестницу, убрать хрупкие объекты из зоны доступа, закрыть некоторые комнаты, например мастерскую отца, унести пульта от видеоигр. Все это позволяет управлять физическим окружением, особенно если у детей есть проблема с задержкой реакции. Некоторые родители импульсивных подростков прячут ключи от машины, чтобы дети не вздумали кататься по городу среди ночи, но это скорее экстремальный случай. Подумайте об ограничении доступа к технике, это тоже помогает решить проблемы организационных навыков. Сюда можно отнести функции родительского контроля над кабельным телевидением и видеоиграми (например, Xbox предлагает определить, сколько времени в день или неделю ребенку можно играть). Контролировать использование компьютера поможет введение паролей на доступ в систему или интернет, а также фильтры, ограничивающие доступ к определенным сайтам. Если вы разрешили ребенку пользоваться социальными сетями, узнайте его пароли и следите за его страницами. Расскажите ему, как вы будете это делать, — и занимайтесь этим регулярно. Кроме того, просматривайте список посещенных ребенком сайтов.
- *Сократите число отвлекающих факторов.* Мы проводили семинары со школьниками средних классов. Они сказали нам, что

выполнить домашнюю работу больше всего им мешает шум. Например, младший брат смотрит мультфильмы после обеда или старший хвастается своей стереосистемой. «Тихий час» для выполнения домашнего задания поможет развить способность ребенка сосредоточиваться на работе и успешно с ней справляться. Возможно, работа с отвлекающими факторами потребует и во время отхода ко сну или работы по дому. Многие подростки, чтобы успокоиться, слушают музыку в плеере; другой вариант — использовать наушники, подавляющие шум.

- *Создайте систему организации пространства.* Помните старое выражение «Всеу свое место»? Детям легче развивать организационные навыки, если у них есть система организации пространства. Ниши, вешалки, коробки для спортивного инвентаря и игрушек, корзины для грязного белья в каждой комнате упрощают жизнь. Это пример того, как постепенное приучение детей класть вещи на свое место поможет им освоить навык организации. Можно объяснять ребенку, чего от него ожидают и как этого добиться. Например, сфотографируйте конечный результат (чистую спальню, детскую и т. п.), чтобы вместе сравнивать его работу с фотографией. Подростки для организации задач или планирования своего времени уже могут пользоваться карманным персональным компьютером.
- *Снизьте сложность деятельности или события.* Дети, которым тяжело управлять эмоциями, гибкостью или задержкой реакции, нередко страдают в сложных социальных ситуациях, например с участием множества людей или нечеткими правилами. Упростить — значит сократить количество людей или структурировать работу. Разница между «все хорошо провели время» и срывом может быть как раз в количестве людей и вовлечении гостей в тщательно спланированные занятия. Неопределенные социальные ситуации особенно сложны для негибких детей. Им можно помочь, организовав все так, чтобы само занятие диктовало тип социального взаимодействия (например, просмотр спортивной передачи или фильма, посещение музея или аквапарка). Полезно и наличие четких правил, а также напоминание о них до начала события.

Они могут быть такими: *играй только с одной игрушкой, делай все по очереди и не дерись*. Напоминая ребенку и его друзьям об этих правилах до начала игры, вы помещаете их в рабочую память. Тогда дети с большей вероятностью смогут их соблюдать.

- *Измените социальную среду*. Хотя жизнь и работа с разными людьми — важный урок для ребенка, иногда родителям полезно взять на себя ответственность и изменить социальную динамику. Возможно, с какими-то детьми вашей дочери просто не стоит играть. Или вы замечаете, что сын замечательно общается с несколькими детьми, если среди них нет Джоуи (с которым он прекрасно ладит один на один). Допустимо организовывать игры и другое общение ребенка так, чтобы избежать взрывоопасных комбинаций. Если это невозможно (например, на семейном празднике), старайтесь наблюдать за ребенком больше, чем обычно. Мы также рекомендуем заранее сообщить ему, какие действия вы будете предпринимать по умолчанию. Например, можно сказать: «Если я увижу, что тебе не понравится, мы поступим так». И обязательно предоставьте убежище — место, куда при возникновении проблем ребенок или родители смогут удалиться.

Измените суть задачи

Многие подростки, имеющие проблемы с организационными навыками, прекрасно со всем справляются, если сами решают, как провести время. Они выбирают дела, которые им действительно нравятся, и занимаются до тех пор, пока им интересно. Если ребенок начинает скучать, он переключается на что-то другое, более *интересное*. Именно поэтому период летних каникул всегда менее стрессовый, чем учебный год: соотношение интересных и неинтересных занятий склоняется в пользу первых.

Но родители знают, что редко кому удастся всю жизнь заниматься только приятными делами. Чтобы подготовить ребенка к взрослой жизни, работе и семейным обязанностям, мы помогаем ему справляться с задачами, которые его не привлекают. Это могут быть домашние обязанности, школьные задания, участие в скучных семейных празднествах,

следование режиму или выполнение необходимых процедур. Многие дети могут на некоторое время забыть о своих предпочтениях и заняться чем-то не слишком для них интересным. Дети с недостаточно развитыми организационными навыками на это не способны.

Есть масса способов ослабить напряжение, изменив задачи, выполнения которых мы ждем от детей.

- *Сократите задание.* Работая с подростками с проблемами в области начала работы или сосредоточенности, мы обычно советуем сделать так, чтобы, приступив к выполнению задачи, они *помнили о конечном результате*. Чем заставить сгрести листья на заднем дворе, если тот им кажется похожим на Шервудский лес, лучше попросить их выполнить несколько небольших задач.
- *Если вы даете задание, на выполнение которого уйдет много времени, предусмотрите частые перерывы.* Если Шервудскому лесу требуется уборка и нет возможности оградить ребенка от этого, разбейте его на участки. Попросите ребенка сгрести листья на определенном участке или поработать в течение 15 минут.
- *Объявите ребенку, что по окончании работы его ждет награда.* Один из самых действенных способов изменить отношение детей к делу — наградить их чем-то приятным, когда нелюбимая работа будет выполнена.
- *Конкретизируйте задачи.* Не давайте ребенку задание «убраться в комнате», а разделите его на несколько подзадач. Часто их можно организовать в виде списка:
 - 1) отнести грязную одежду в стирку;
 - 2) разложить чистую одежду по ящикам комода или развесить на вешалки в шкафу;
 - 3) сложить книги на полку;
 - 4) убрать игрушки на место.

Этот подход можно использовать для утренних и вечерних ритуалов и любых других сложных задач. В главе 10 мы подробно поговорим о том, как разбить на части ежедневные задания.

- *Составьте план.* Этот метод можно использовать в большинстве случаев, чтобы структурировать день. Определение времени для приема пищи, сна, выполнения работ по дому и домашнего задания не только дает ребенку возможность понимать, что его ожидает, но и помогает формировать ощущение порядка и режима. А это необходимое условие для развития более сложных навыков, таких как планирование, организация и управление временем.
- *Обеспечьте выбор или разнообразие.* Не заставляйте ребенка выполнять одно и то же действие изо дня в день, а предоставьте ему на выбор несколько задач. Тогда они станут для него более приятными. Или дайте возможность выбрать время для выполнения работы, хотя это уже сложнее — особенно если у детей (или родителей!) слабая рабочая память. В этом случае вам, скорее всего, понадобятся напоминания.
- *Повысьте привлекательность работы.* Пусть ребенок выполняет неприятную работу не в одиночку, слушает в это время радио или любимую музыку. Некоторым родителям прекрасно удается превращать работу в игру. «Посмотрим, сможешь ли ты убраться в комнате до того, как сработает таймер». Прекрасный стимул к работе! Еще один вариант: «Давай сделаем ставки: как ты думаешь, сколько деталей конструктора валяется на полу в спальне? Я ставлю на 100 — а ты?» Ниже приведен список других эффективных способов.
 - *Дайте ребенку задание найти 10 вещей за минуту.*
 - *Запланируйте время на «быструю уборку».* Одна наша знакомая учительница устраивает 15-минутную «быструю уборку», чтобы ученики помогли ей привести классную комнату в порядок. После этого они могут играть в течение 15 минут.
 - *Превратите уборку комнаты в игру вроде «музыкальных стульев».* Включите музыку, пусть дети ходят по комнате. Когда музыка стихает, дети «замирают» и собирают вещи, до которых могут дотянуться со своего места.
 - *Запишите разные виды работ по дому на листочках бумаги, сложите их в кувшин.* Дети будут вытаскивать по одной бумажке и выполнять задания.

https://t.me/shop_courses

Измените способ общения с ребенком

Чем больше вы будете знать об организационных навыках и их роли в становлении независимости ребенка, тем четче увидите, как изменить способ общения с ребенком, чтобы стимулировать развитие нужных умений. Есть способы общения с ребенком *до, во время и после* ситуаций, требующих организационных навыков, которые повышают вероятность того, что все пройдет гладко — сейчас или в будущем.

Что делать до возникновения сложной ситуации

1. *Прорепетируйте с ребенком, что произойдет и как он поступит.*

Сара отправляется в гости к бабушке на целый день. Ее мама знает, что бабушка всегда следит за тем, чтобы ребенок играл только одной игрушкой в конкретный момент и убирал ее на место, прежде чем взять следующую. Поэтому по дороге в гости мама обсуждает с Сарой, как она проведет день, и договаривается, что девочка постарается не забыть: играть можно только с одной игрушкой. Мама говорит, что она будет счастлива, если Саре это удастся, поскольку это правило очень важно для бабушки.

Обсуждение или репетицию можно использовать во многих случаях, но особенно она полезна, если у ребенка слабо развиты навыки гибкости, управления эмоциями или задержки реакции.

2. *Используйте вербальные подсказки или напоминания.* По сути это краткая версия репетиции. Фраза «Вспомни, о чем мы договаривались» напомнит ребенку о предыдущем разговоре, где были установлены правила или разобрана предстоящая ситуация. Другие примеры: «Какое у нас правило для игры на переднем дворе?», «Что нужно сделать, прежде чем позвонить Майку и пригласить его в гости?», «Что нужно сделать сразу же, как пришел домой из школы?» Между прочим, все эти примеры имеют одну общую черту: *они требуют от ребенка восстановления информации*. Вы можете подумать: «Какая разница, потребую ли я от сына убраться в комнате, прежде чем приглашать Майка, или спрошу, что нужно сделать, перед тем как позвать Майка?» Разница вот в чем: прося ребенка самостоятельно извлечь из памяти необходимую информацию,

вы побуждаете его использовать собственные организационные навыки, а именно *рабочую память*. Это путь к независимости. Конечно, если он не вспомнит, что должен был делать, вы можете ему помочь. Но не стоит просто говорить: «Уберись в комнате». Дайте ребенку минимальную информацию, чтобы он сам ответил на вопрос. Можно сказать: «Помнишь, мы говорили об этом вчера перед сном» или «Убери свою... что?»

3. *Используйте другие сигналы, например знаки, письменные напоминания, списки, звуки, будильники или пейджеры.* Знак на кухонном столе «Пожалуйста, погуляй с собакой, прежде чем сядешь за видеоигры» напомнит ребенку с недостаточно развитой рабочей памятью, что нужно сделать, когда он придет домой в отсутствие мамы. В некоторых случаях оправданно использование более заметных напоминаний: например, можно поставить сумку со спортивной формой прямо перед дверью, чтобы он на нее наткнулся, выбегая из дома. Взрослые, чтобы запомнить большие объемы информации, используют списки: покупок, дел, вещей для отпуска. Мы выяснили, что дети — особенно со слабыми организационными навыками — списки составлять не любят и избегают даже работы с ними. Чтобы ребенок привык к ним, сначала составляйте их сами и просите «заглянуть в свой список». Рано или поздно он поймет, насколько эффективна эта стратегия, и начнет пользоваться ей сам. В наши дни сотовые телефоны доступны и относительно недороги. подросткам со слабой рабочей памятью, неумением начинать работу вовремя, управлять временем и планировать задачи можно использовать эти сигнальные системы, чтобы напоминать им об их обязанностях (работа по дому, домашнее задание, встречи, телефонные звонки и т. д.). Разные родители и учителя рекомендовали нам целый ряд технологических приспособлений и сервисов.

Как общаться с ребенком во время проблемной ситуации

1. *Научите ребенка использовать отрететированную модель поведения.* Вовремя сказанное «Помнишь, о чем мы договаривались?» прямо перед тем, как возникнет проблема, поможет ребенку со слабой рабочей

памятью или неумением управлять эмоциями. Возможно, придется взять короткий тайм-аут и вывести ребенка из трудной ситуации, чтобы еще раз прорепетировать с ним его поведение, теперь уже более детально.

2. *Напоминайте ребенку о необходимости просматривать свои списки или расписание.* На ранних стадиях освоения навыка или последовательности действий дети могут забывать не только об их существовании, но и о том, что они где-то записаны. Мягкое напоминание о том, что можно обратиться к списку, помогает вернуться на верный путь. Вместо того чтобы сообщать ребенку, на каком шаге он находится и что следует сделать дальше, родитель может просто напомнить о списке.

3. *Наблюдайте за ситуацией, чтобы больше узнать о раздражителях и других факторах, влияющих на способность ребенка использовать свои навыки.* Даже если вы не можете быстро вмешаться или просто ничего не способны сделать для устранения проблемы, наблюдайте, чтобы выявить факторы, ведущие к ее возникновению. Присутствуя при проблемной ситуации, вы сможете увидеть, как старшая дочь мудро помогает младшей справиться с гневом. Или заметите, что сын срывается на младшей сестренке за ужином из-за того, что его дразнят соседские дети. Конечно, у вас не получится всегда быть рядом, чтобы увидеть корень проблемы. Но если вы рядом и способны оценить проблему объективно, вы многому научитесь и в будущем сможете поступать в сложной ситуации иначе.

Что сделать впоследствии, чтобы помочь ребенку использовать организационные навыки более эффективно

1. *Хвалите ребенка за успешное использование нужных навыков.* «Мне нравится, что ты приступил к выполнению домашнего задания после всего лишь одного напоминания», «Спасибо, что держал себя в руках, когда тебя дразнил брат» и «Поразительно, что ты перестал играть в видеоигры без единой жалобы, когда настало время перейти к работе по дому», — примеры похвалы за эффективное использование организационных навыков.

2. *Поговорите с ребенком после выполнения задания.* Стоит проанализировать ситуацию, чтобы извлечь из нее урок. Поговорите

с ребенком о том, что случилось, что получилось, а что нет, что можно сделать иначе в следующий раз. Такую тактику нужно использовать разумно. Разговор лучше проводить спустя некоторое время после происшествия, чтобы избежать негативных эмоций по поводу неприятного события. Кроме того, к этой тактике следует прибегать нечасто. Некоторые взрослые переживают из-за того, что их дети с трудом заводят друзей: они считают, что нужно разговаривать с ребенком после каждого социального контакта. Это приносит обратный эффект: беспокойство ребенка по поводу взаимодействия усиливается, такие разговоры не помогают ему лучше общаться с другими детьми. Но если использовать такой прием *умело*, разговор после неприятной ситуации может стать «хорошим уроком».

3. *Поговорите с другими участниками ситуации.* Иногда стоит спросить мнение супруга, присутствующего при проблемной ситуации, — возможно, он даст полезную информацию. Или посоветовать няне, как лучше поступить в следующий раз. Разговаривая с другими, вы сможете либо изменить свое поведение, либо предложить другим изменить свое, чтобы в следующий раз все прошло более гладко.

Как мы уже говорили, изменение окружающей среды не требует изменений от ребенка. Однако многие из описанных нами стратегий помогут ему усвоить последовательность действий, которые благоприятно скажутся на развитии его организационных навыков. Иногда потребуются время и терпение. Вопрос в том, как долго вы готовы ждать. Если ребенок отстает в школе или иначе страдает от того, что его навыки недостаточно развиты, возможно, вы решите, что следует добавить прямые наставления. Вы можете изменять внешние факторы, использовать прямое вмешательство в случае особо сложных задач, работать над навыком в целом (даже двумя или тремя) во всех сферах общения ребенка, применять вспомогательные материалы или игры, чтобы поддержать ребенка, давать ему стимулы (или, что менее предпочтительно, наказания) для использования организационных навыков — либо выбрать любую комбинацию этих стратегий. Обо всем этом мы поговорим в следующих главах.

Табл. 6.1. Сигнальная карточка для слушания

Неделя работы над навыком		Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
Кто? Когда?											
Смотри на говорящего											
Слушай с вниманием и интересом											
Не совершай лишних телодвижений											
Не перебивай											
Общая оценка использования навыка в целом											

✦ = независимо/успешно; П = с помощью; — = не использовал навыки или использовал неправильно.

Доусон П., Гуар Р. «Ваш ребенок может все».

Глава 7

Поведение.

Обучение организационным навыкам напрямую

Восьмилетняя Норико с трудом собиралась в школу по утрам. Она очень долго одевалась, медленно завтракала и смотрела телевизор, когда приходило время чистить зубы и причесываться. Мама чувствовала себя заезженной пластинкой, повторяя все утро: «Норико, найди свои туфли; Норико, умойся; Норико, принеси свой рюкзак, чтобы я положила туда еду». Маме не нравилось, как звучит ее голос, но она понимала, что без постоянных напоминаний и подсказок девочка не успеет на автобус. Наконец она решила, что пора что-то менять. Однажды вечером после ужина они с Норико сели и написали список дел, которые нужно сделать утром прежде, чем выйти в школу. Норико прекрасно рисует, поэтому мама попросила ее добавить маленькую картинку напротив каждого пункта утренних процедур. Мама взяла рисунки на работу и заламинировала. Вместе с Норико они приклеили липучки к каждой картинке и доске, куда их планировалось вешать. Доску разделили на две колонки с названиями «СДЕЛАТЬ» и «СДЕЛАНО!». Мама объяснила Норико, что с этого дня больше не будет напоминать дочери, как

нужно поступить. Вместо этого она будет просить ее смотреть на доску с рисованием и картинками. Каждый раз, справляясь с задачей, Норико будет перемещать карточки из колонки «СДЕЛАТЬ» в колонку «СДЕЛАНО!». Если девочка справится со всем и до момента выхода из дома останется не меньше 15 минут, она сможет включить телевизор и посмотреть мультфильмы. После нескольких недель напоминаний об утреннем списке Норико начала выполнять все задачи сама. Ее мама не могла нарадоваться, как все теперь проходило гладко: у нее даже появилось время на кофе, пока дочь смотрела телевизор.

Предыдущая глава была посвящена тому, как изменить окружающую среду, чтобы снизить воздействие несовершенных организационных навыков. Часто это самый простой способ справиться с проблемой, и он лучше всего подходит для самых маленьких. Сложность в том, что эта работа не «тиражируется». Если это единственный инструмент в вашем арсенале, придется следить за тем, чтобы изменения касались любой среды, в которой оказывается ребенок. Это сложно даже тогда, когда вы рядом с ребенком, а повлиять на взрослых в школе, спортивной секции или в гостях просто невозможно.

Альтернативный вариант — отрабатывать организационные навыки вместе с ребенком. Есть два способа: обучать нужным навыкам или побуждать использовать имеющиеся, но применяющиеся нечасто. Обычно мы советуем родителям применять оба подхода. Мама Норико использовала инструкции и мотивацию, чтобы помочь дочери справиться с трудным периодом дня. Она объяснила, какие шаги нужно предпринять, и обещала награду (телевизор), если удастся все сделать правильно.

Привить ребенку организационные навыки можно двумя способами:

1. Естественно и неформально, так же, как вы реагируете на поведение ребенка или разговариваете с ним с младенчества, а также с помощью игр, влияющих на развитие различных организационных навыков.

2. Применить более целевой подход и учить ребенка справляться с конкретной проблемой, если у него есть определенные сложности.

Мы расскажем об обоих способах в этой главе. Многие родители действительно используют их параллельно. Вспомогательные материалы и игры — отличный способ «внедрить» ценные инструкции примерно так же, как вы внедряете полезные питательные вещества в рацион ребенка, делая ему коктейли из фруктов и йогурта. Ребенок получает ценные уроки развития и использования навыков вне конфликтной зоны домашних обязанностей и других неприятных занятий. В то же время вы можете выбрать одну-две задачи, которые вызывают больше всего проблем, и разработать специальную стратегию вмешательства, чтобы научить ребенка выполнять эту работу и сформировать необходимые организационные навыки.

Неформальное обучение организационным навыкам

Исследования показывают, что дети, чьи матери используют вербальную поддержку, к шести годам имеют более развитые навыки решения задач и целенаправленного поведения (организационные навыки), чем те, чьи мамы эту технику не применяют. Что мы подразумеваем под *поддержкой*? Восклицания, наставления и вопросы, соответствующие уровню развития ребенка. При этом важно помогать ребенку в формировании связей между понятиями и в сопоставлении новых уроков с уже имеющимися знаниями. Эти навыки формируют фундамент *метапознания*, более сложного организационного навыка (использование мышления для решения задач). Чем более обширными будут фоновые знания ребенка и чем больше практики у него было при формировании этих знаний и сопоставлении новой и уже известной информации, тем проще ему будет извлекать информацию и использовать ее в различных целях, в том числе для создания планов, организации ресурсов и решения разных задач.

Вербальная поддержка

Вербальная поддержка — обманчиво мощная стратегия, которую родители часто инстинктивно применяют в общении с маленькими детьми, возможно потому, что награда очевидна и незамедлительна. Гордость на личике двухлетнего малыша, показывающего на картинки животных, которых вы называете, вместе рассматривая книгу, или загибающего верное количество пальчиков в ответ на вопрос, сколько ему лет, мотивирует нас продолжать использовать такой тип поддержки. Приготовление еды или другие домашние дела в форме игры могут стать прекрасным времяпрепровождением как для ребенка, так и для родителей. К сожалению, сегодня многие взрослые говорят с детьми все меньше: малыши больше «общаются» с телевизором или другими устройствами. Если это ваш случай, помните, что вербальную поддержку можно использовать в самых разных ситуациях: одеваясь утром, сидя за обеденным столом, обсуждая, что вы видите за окном по дороге в школу и детский сад, смотря телевизор и играя в интересные ребенку игры (примеры вербальной поддержки для дошкольников приведены в табл. 7.1). Вам будет приятно узнать, как много вы уже сделали для формирования организационных навыков ребенка, используя такой вид поддержки. Возможно, вы захотите сделать еще больше.

Чем чаще вы будете помогать детям думать о том, что и почему они делают — или размышлять об опасностях, связанных с определенным поведением или действием, — тем выше вероятность того, что они смогут использовать такой анализ в любой ситуации, требующей принятия решения. Дети, понимающие, что определенные события вызывают конкретные эмоции, более склонны контролировать свои чувства и подавлять импульсы. Чем лучше они понимают связь между причиной и следствием, тем более эффективный план составят. Если вы объясните ребенку, почему что-то важно, скорее всего, он сможет вспомнить об этом, когда потребует. Конечно, одних объяснений обычно недостаточно для развития организационных навыков, но инструкции без объяснений точно будут неэффективны.

Табл. 7.1. Вербальная поддержка

Тип поддержки	Пример
Вопросы/утверждения, связанные с объектами или местом	«Какая деталь сюда подойдет?» (указывая на пазл) «Где футболка, которая подходит к этим шортам?»
Связывание текущего действия, объекта или темы разговора с предыдущим опытом	«Это жираф. Ты видел его в зоопарке». «Это похоже на приготовление печенья» (например, когда вы лепите из пластилина)
Использование слов для описания опыта с особым акцентом на описании чувств	«Это острый вкус». «Этот звук похож на свист сойки»
Описание характеристик объекта для подчеркивания его уникальности, функций или характерных особенностей, чтобы использовать это при решении задач	«Это другой цвет» (при выполнении задания на подбор цветов). «Забей гвоздь. Тот, что с круглой шляпкой сверху»
Сосредоточенность на функции объекта или действию, которое можно с ним произвести	«Померяй температуру» (передавая градусник). «Это тебе, чтобы высморкаться» (ребенок держит платок)
Вербализация того, что демонстрируется физически	«Катаем машинку». «Так мы открываем банку»
Связывание чувств и эмоций с причиной	«Твой братик плачет, потому что хочет этот мяч». «Она рассердится, если ты это отберешь»
Объяснение причины и следствия или того, что нужно сделать, чтобы добиться результата	«Если ты хочешь выйти на улицу, нужно надеть туфли, там слишком холодно для того, чтобы бегать босиком». «Если ты будешь слишком сильно нажимать, карандаш сломается»
Связывание конкретных объектов с общими категориями	«Посмотри на животных: собак, кошку, медведя». «В моем кукольном домике есть мебель. Вот стул, а вот стол»
Помощь ребенку в понимании действия при связывании двух его аспектов	«Если мы собираемся праздновать день рождения, нам нужен торт». «Давай поиграем с пальчиками. Дай мне твою руку»

Источник: Лэндри С. Х., Миллер-Лонкар К. Л., Смит К. Е., Свонк П. Р. Роль раннего воспитания в развитии у детей организационных процессов⁴.

https://t.me/shop_courses

Приведем еще несколько примеров вербальной поддержки, позволяющей воплести наставления в повседневную жизнь.

- *Спрашивайте, а не указывайте.* Примеры: «Почему я прошу тебя вымыть руки перед едой? Что произойдет, если я разрешу тебе засидеться допоздна, как ты просишь? Как ты думаешь, что нужно сделать, чтобы не забыть отдать учителю записку?»
- *Объясняйте, а не диктуйте.* Иногда родители используют прямые указания и четкие инструкции, которые подчеркивают разницу между ними и детьми: «Делай, что я сказал!»; «Потому что я так сказал!» Это понятно. Их мысли заняты другим, и им кажется, что у них нет времени и сил остановиться и подумать, как сформулировать объяснение, соответствующее возрасту и способностям ребенка. Или родители подозревают, иногда небеспоечно, что, спрашивая о причине, ребенок использует тактику уклонения. Но даже если это и так, запелляционные распоряжения хуже скажутся на формировании организационных навыков, чем объяснения. Помните: организационные навыки — прежде всего навыки, которые используются для выполнения задач. Чем лучше мы понимаем ситуацию — причину и следствие, важность, причины и т. п., — тем скорее сможем использовать эту информацию, чтобы разработать собственный план действий или получить мотивацию к тому, чтобы следовать плану, разработанному другими. Примеры такого подхода — «Если ты не примешь лекарство, у тебя опять заболит горло» или «Если ты оставишь велосипед на улице, он ночью может попасть под дождь и заржаветь». Кроме того, объяснения помогают формированию навыка метапознания и тренируют рабочую память. Мы лучше запоминаем информацию, если у нас есть причина для этого. Если кто-то говорит: «Не забудь взять паспорт в аэропорт, иначе тебя не пустят на самолет на Ямайку и отпуск будет испорчен», — вероятность того, что вы не забудете свой паспорт, намного выше, чем если вы услышите: «Не забудь взять с собой паспорт». То же происходит и с ребенком. Конечно, все хорошо в меру. Некоторые дети пытаются избежать работы, задавая бесчисленное количество вопросов о том, почему нужно это делать. Ответьте на первый вопрос и не позволяйте расспросам зайти слишком далеко.

- *Дайте ребенку понять, что вы осознаете его чувства и их причины.* «Ты расстроена, потому что собиралась пойти в гости к Джейн, а сегодня не получится»; «Ты боишься, что сделаешь ошибку во время выступления и все будут над тобой смеяться».
- *Поощряйте положительную самооценку ребенка.* Предлагая решения, высказывая суждения или говоря ребенку, что нужно сделать иначе в следующий раз, вы лишаете его возможности принять решение самостоятельно. Лучше говорить так: «Что можно сделать, чтобы выпутаться из этой ситуации?»; «Как думаешь, ты справился со своим проектом?»; «Что, по-твоему, можно было бы сделать, чтобы твой друг не ушел домой так рано?»

Игры в отработке организационных навыков

Игры — еще один естественный, неформальный способ научить ребенка применять организационные навыки. Даже классические игры, например шашки, китайские шашки и шахматы, требуют, помимо прочего, планирования, устойчивого внимания, задержки реакции, рабочей памяти и метапознания. Простейшая настольная игра вроде «Карамельной страны»* требует от малышей внимания, задержки реакции и упорства в достижении цели, а «Монополия» и «Улика»** — еще и планирования и рабочей памяти. Для игры в «Морской бой» нужны внимание, планирование и организация, сдержанность и метапознание. Семейный вечер за игрой или игра с родственниками и друзьями — всегда хорошее времяпрепровождение.

Для детей, которые считают видеоигры более интересными, чем настольные, можно найти варианты, которые также положительно влияют на формирование организационных навыков. Большинство из них относятся к категории стратегий/решения задач. Для малышей хороши игры, в которых нужно заботиться о «питомцах». На более широкий

* Candyland («Карамельная страна») — детская игра, где нужно дойти до финиша по клеткам. Вместо кубика используется набор карточек с описанием ходов. *Прим. пер.*

** Clue («Улика») — настольная игра с детективным сюжетом. Цель — с помощью дедукции выяснить, кто, где и чем совершил убийство. *Прим. пер.*

возрастной диапазон рассчитаны игры-стратегии и головоломки. Все они требуют устойчивого внимания, задержки реакции, планирования, организации, метапознания и упорства в достижении цели. Естественно, содержание игр будет разным в зависимости от возраста. Но, вероятно, вы и так знаете игры, в которые играют сверстники ребенка. В интернете можно найти демоверсии и описания игр.

Организационные навыки можно тренировать даже с помощью всем известных игр, таких как «крестики-нолики», «виселица» и «вопрос-ответ», если вы сидите в приемной у врача, находитесь в пути или ждете заказа в ресторане.

Хотя все эти занятия влияют на организационные навыки, существует слишком мало исследований о том, насколько успешно они потом применяются в реальных ситуациях. На данный момент вопрос открыт. Вы скорее сможете принести пользу ребенку, если поможете ему понять, как навык, приобретенный в одной ситуации, может использоваться в другой.

Обучение организационным навыкам во время семейных занятий

Еще один приятный и воодушевляющий способ развития организационных навыков — обучение в рамках реальных семейных занятий, таких как создание меню, приготовление пищи, покупка продуктов или одежды, планирование отпуска и распоряжение деньгами. Речь не о домашних обязанностях, а о вовлечении детей в качестве участников в занятия, важные для всей семьи. Они могут стать идеальным обучающим инструментом, поскольку в них «встроены» стимулы (ты покупаешь или ешь то, что выбираешь, кладешь деньги в банк или занимаешься чем-то приятным во время отпуска). Более того, можно найти массу вариантов участия (можно добавить какой-либо ингредиент, а можно полностью приготовить блюдо) и степени независимости. Поскольку такими занятиями можно заниматься в любом возрасте, мы рекомендуем начинать как можно раньше. Тогда дети скорее будут с удовольствием делать выбор и не станут воспринимать это как обязанность.

Вот о чем нужно помнить, если вы хотите, чтобы такие занятия благоприятно сказывались на развитии организационных навыков:

- *Вы должны быть активным участником процесса, моделировать навыки, задавать вопросы и поддерживать ребенка.* Нужно хорошо выполнять функцию лобных долей. Вы не можете просто предложить ребенку заняться планированием, а затем предоставить его самому себе и электронике.
- *У ребенка должна быть возможность делать разумный выбор и принимать решение во время занятий.* Если блюдо, которое выбрал ребенок, не готовят, продукты по списку не покупают или вы говорите, что ребенок может сам спланировать каникулы, а потом отвергаете его идеи, он потеряет интерес. Прежде чем вовлекать ребенка в процесс, нужно решить, с каким его выбором вы готовы согласиться. Если «вредная» еда не может быть в списке покупок или меню, ребенок должен знать об этом заранее. До того как начать что-то придумывать, создайте список исключений. Или дайте ребенку понять, что ему не разрешат выбрать место для каникул, но он может спланировать свои занятия на это время.
- *Будьте готовы к тому, что вам придется постоянно оценивать уровень заинтересованности ребенка, его внимание и целеустремленность и давать ему необходимую поддержку.* Ребенок должен чувствовать: что бы он ни делал, его ценят и он способен добиваться успеха. Чтобы поддержать интерес, сообщите, по возможности заранее, что будете признательны ему за помощь в подготовке меню, составлении списка покупок или планировании отпуска. («Эшли, когда закончишь свою игру, подойди, пожалуйста, ко мне, чтобы помочь с...»). Выберите время, когда ребенок не занят делом, и спросите, может ли он сейчас присоединиться к вам. Если ребенок совсем маленький, занятия должны быть недолгими, а выбор конкретным; при первых же признаках угасания интереса поблагодарите ребенка и закончите обсуждение. Когда выбор будет сделан, расскажите о нем родственникам, друзьям или знакомым («Эшли помогала мне сегодня с меню»). Старшие дети, возможно, захотят посвятить этому больше времени или сил (например, могут поискать рецепты, организовать ужин, найти информацию о том, где можно провести отпуск). Четко определив возможные варианты, привлекайте детей к активному участию в процессе.

https://t.me/shop_courses

Прямое вмешательство при обучении организационным навыкам

Все неформальные подходы, описанные выше, могут быть полезны. Но, скорее всего, если вы приобрели нашу книгу и дочитали до этого места, у вашего ребенка есть проблемы, требующие прямой коррекции. Мы дадим вам последовательность действий, которую можно использовать при работе с детьми с самым разным поведением (не только с проблемами, описанными в этой книге). На ее основе мы создали стратегию прямого вмешательства для конкретных повседневных задач (об этом мы расскажем в главе 10). И вы сможете разработать собственную стратегию коррекции недостатков, связанных с организационными навыками (см. главы 11–21).

Шаг 1. Определите проблемное поведение, над которым нужно работать

Это не так просто, как кажется. Чем больше вы недовольны своим ребенком, тем выше вероятность, что вы будете говорить о проблемах в поведении в целом, не описывая конкретные действия. Когда мы говорим, что ребенок *ленив, безответственен, неряшлив* или *безразличен*, мы его характеризуем, но на самом деле не создаем основы для работы над организационными навыками. Конструктивные описания — те, которые отражают поведение, которое можно услышать или увидеть. Они также показывают, когда и при каких обстоятельствах возникают проблемы. Вот несколько примеров:

- Слезы и жалобы, когда нужно выполнять домашнее задание.
- Ребенок не делает работу по дому, если кто-нибудь ему об этом не напомнит.
- Разбрасывает личные вещи по всему дому.
- Выполняет домашние задания в спешке, неряшливо, делая ошибки по невнимательности.

Почему так важно определить проблемное поведение? Это помогает прояснить, чему именно нужно научить ребенка. Учить кого-то перестать быть неряхой — неблагодарная, если не невыполнимая задача.

Научить ребенка убирать свои вещи с пола в гостиной — более достижимая цель.

Шаг 2. Поставьте себе цель

Часто цель — противоположность проблемного поведения. Нужно четко сформулировать, что ребенок должен делать. Для проблем, описанных выше, цели могут быть такими:

- Приступает к домашнему заданию без жалоб.
- Выполняет работу по дому вовремя без напоминаний.
- Убирает свои вещи из гостиной перед сном.
- Выполняет домашнюю работу аккуратно, с минимальным количеством ошибок.

Иногда достаточно неформально сформулировать цель и помнить о ней. Например: «К тому времени, как мой сын закончит школу, я надеюсь, он уже будет в состоянии сам убираться в своей комнате». Однако в случае особенно сложных — и важных — проблем с организационными навыками может потребоваться большая четкость и открытость. Не забывать приносить спортивную форму домой и брать в школу выполненное задание — примеры целей, над которыми следует работать конкретно.

Привлекайте ребенка к постановке целей. Если цель попадает в эту категорию, полезно привлекать ребенка к ее постановке, а не просто диктовать, что нужно сделать. Возможно, вы заметили, что эта идея перекликается с мыслями о вербальной поддержке: все, что стимулирует участие и независимое, критическое мышление, благоприятно сказывается на организационных навыках. В сценарии, описанном в начале главы, мама села рядом с дочерью, и они обсудили проблему. Мама обратилась к дочери за помощью, чтобы показать, что проблема на самом деле существует и мешает им обоим в начале дня. Возможно, она сказала что-то вроде: «Норико, как ты себя чувствуешь, когда я постоянно тебе о чем-то напоминаю по утрам?» А Норико, может быть, ответила: «У меня из-за этого портится настроение». Мама могла предложить: «Как ты смотришь на то, чтобы составить план? Возможно, удастся исправить ситуацию?»

Ставьте промежуточные цели. Для процесса обучения важна конечная цель. Но вы не достигнете ее сразу. Поэтому стоит определить промежуточные цели и радоваться их достижению. Предположим, конечная цель — приступить к домашним заданиям без напоминаний. Но на ранних этапах достаточно будет начинать домашнюю работу максимум после трех напоминаний. Как узнать, какая промежуточная цель разумна? В идеале вы берете исходные данные, то есть оцениваете текущее поведение, и в качестве первой цели выбираете небольшое изменение в лучшую сторону. Например, если обычно дочери требуется 5–6 напоминаний, чтобы сесть за домашнее задание, разумной первой целью может стать начало работы после 3–4 напоминаний.

Когда мы говорим «оценить текущее поведение», мы действительно имеем в виду *оценку*. В примере, приведенном выше, мы подразумеваем *подсчет* числа случаев, когда встречается определенная модель поведения. Вот другие примеры оценки:

- Сколько времени проходит от момента, когда ребенок говорит, что что-то сделает, до момента, когда он на самом деле приступает к работе (например, «Сара согласилась садиться за домашнюю работу каждый вечер в 7 часов. Прежде чем вмешаться, ее мама наблюдает в течение недели, когда именно дочь садится за уроки, сколько времени проходит после 7 часов»).
- Засеките, сколько длится тот или иной период (например, «Джоуи говорит, что будет играть на трубе каждый день по 30 минут. Его мама считает, что ему это не удастся, поэтому она смотрит, сколько конкретно времени сын уделяет занятиям. Теперь у нее есть точные данные для разговора о проблеме»).
- Посчитайте число случаев, когда отмечалось то или иное поведение: как положительное (скажем, количество дней, когда ребенок не забыл сдать свою домашнюю работу), так и отрицательное (количество истерик четырехлетнего ребенка в течение дня). Если число исследуемых случаев относительно мало, можно заниматься подсчетами в течение всего дня. Если велико, выберите для исследований определенную часть дня (например, посчитайте, сколько раз ребенок жаловался на что-то в течение часа перед ужином).

- Сосчитайте число напоминаний до того, как ребенок выполнил то, о чем его просили.
- Создайте 5-балльную шкалу и оцените серьезность проблемы. Если вашему сыну сложно контролировать свои эмоции, шкала для оценки его уровня тревожности может выглядеть так:
 - 1 — у меня все в порядке;
 - 2 — я начинаю немного волноваться;
 - 3 — теперь я действительно волнуюсь;
 - 4 — я на самом деле расстроен;
 - 5 — я могу потерять над собой контроль!

Эта система описана в книге «Невероятная 5-балльная шкала» Кари Данн Берон и Мици Кертис⁴. В ней есть больше идей об использовании шкалы. Такого рода первичные данные наиболее полезны, когда их можно представить визуально. Пример показан на рис. 7.1.



Если же сбор первичных данных и постановка четких целей не для вас, можно в качестве промежуточной цели рассматривать «некоторое

улучшение». По истечении некоторого времени, решив, что улучшений нет, вы, возможно, захотите провести более точную оценку, чтобы понять, правы вы или нет.

Шаг 3. Обрисуйте шаги для достижения цели

В части III мы приведем множество примеров на эту тему, используя проблемные ситуации, которые, по мнению родителей, вызывают больше всего негативных эмоций. Вернемся к Норико: они с мамой составили список задач, которые нужно выполнить до выхода из дома утром. Другие навыки, такие как управление эмоциями, контроль импульсов или работа с разочарованием, требуют больших усилий.

Шаг 4. Создайте список, проверочный лист или краткий перечень правил, которым нужно следовать

Этот шаг решает сразу несколько задач. Во-первых, навык, которому вы собираетесь обучать ребенка, вы должны представлять себе четко, логично и лаконично. Во-вторых, вы записываете последовательность действий, к которой можно обращаться, чтобы вспомнить процесс. В-третьих, вычеркивая пункт из списка, ребенок получает удовлетворение от движения к цели. Сам процесс вычеркивания пунктов после выполнения задач служит вознаграждением (завершение работы или получение награды). Наконец, это формирует ответственность: ребенок сам фиксирует, что он следует договоренностям.

Норико с мамой создали расписание. Другой способ помочь ребенку справиться с утренними процедурами — сформировать проверочный лист (табл. 7.2). Здесь есть колонка, где можно отмечать, сколько напоминаний потребовалось для выполнения каждого шага. Это полезно, когда главный источник вашего недовольства — именно количество напоминаний. Через неделю использования такого листа прогресс будет очевиден; выявятся и слабые места (шаги, на выполнение которых требовалось больше всего напоминаний). Копию этого проверочного листа мы приводим в главе 10 (табл. 10.1). Незаполненный общий лист также дается

в конце этой главы — для тех, кто хочет создать собственный для работы с определенным навыком (табл. 7.3).

Прежде чем мы перейдем к следующему шагу, поговорим о навыках, которым мы хотим обучить детей. Скажем, у двенадцатилетнего Тодда есть проблемы с управлением эмоциями. Они проявляются во многих ситуациях, но больше всего отца раздражает, что сын мгновенно взрывается, встретив малейшую сложность при выполнении домашних заданий. Такое может случиться при работе практически с любым предметом, но, как заметил отец, чаще всего это происходит с математикой. Отец решает поговорить с Тоддом о том, как можно лучше справляться с раздражением. Он понимает, что такой разговор лучше не начинать, когда взрыв только произошел.

Табл. 7.2. Проверочный лист для утренних процедур

Задача	Количество напоминаний. Отмечаем каждое (////)	Сделано (V)
Встать		
Одеться		
Позавтракать		
Почистить зубы		
Причесаться		
Собрать рюкзак		

Доусон П., Гуар Р. «Ваш ребенок может все».

Поэтому он ждет, когда Тодд будет спокоен после выполнения уроков. Отец начинает разговор с того, что в этот раз все прошло благополучно по сравнению с другими вечерами, и спрашивает почему. Тодд отвечает: «Я точно знал, что делать. Я помнил объяснения учителя. Я злюсь, когда не могу вспомнить — или когда мне кажется, что помню, но ничего не выходит». Отец спрашивает Тодда, знает ли он заранее, что столкнется с проблемой, или это всегда неожиданно. Тодд говорит: «По-разному. Но больше всего я злюсь тогда, когда думаю, что смогу, а не получается».

Проявив сочувствие и используя то, что психологи называют «активным слушанием» (отражение чувств ребенка, например: «Ты так злишься, что хочется бросить учебник по математике в стену, да?»), отец Тодда смог обсудить с сыном, можно ли как-то помочь ему справиться с раздражением. Наконец Тодд согласился, что когда он начнет злиться, то будет принимать меры. Для начала он на несколько минут просто уйдет от проблемы. Буквально: они договорились, что Тодд будет вставать из-за стола в своей комнате и спускаться в гостиную, где в это время отец, скорее всего, читает газету. Если это не решит проблему (а Тодд признает, что иногда это помогает вспомнить, как нужно действовать), мальчик обратится за помощью к отцу. Правило для решения проблем можно выразить двумя словами: *походить* и *поговорить*. Отец взял карточку и написал на ней следующее.

Спасательный круг для математики

1. *Походить.*
2. *Поговорить.*

Он приклеил карточку над письменным столом Тодда в качестве напоминания.

Шаг 5. Следите за тем, как ребенок справляется с задачей

На данном этапе важно понять, что ребенок не может приобрести навык после одного объяснения. Это все равно что решить, будто он научится играть в футбол, однажды поиграв со сверстниками. Детям

нужна постоянная поддержка и наставления по мере освоения новых навыков, и их необходимо давать спокойно, без возмущения.

Мы советуем приступить к этому шагу, еще пару раз проиграв весь сценарий, — это можно назвать «репетицией». Когда Норико вместе с мамой составили рисованный план, мама сказала: «А теперь давай его испытаем». Они вместе прошли все шаги, начав с того, что Норико легла в кровать и притворилась спящей, а мама вошла в комнату и сказала (как могут сказать только мамы): «Вставай, солнышко, вставай, Норико!» Девочка вскочила с кровати, подбежала к столу, где висел план, и передвинула картинку «проснуться» из колонки «СДЕЛАТЬ» в колонку «СДЕЛАНО!». Потом она сделала вид, что одевается, и передвинула вторую картинку, а дальше поступила так со всеми пунктами из списка.

Теперь Норико и мама были готовы встретить следующее утро. Примерно в течение недели маме приходилось напоминать о плане. Она с удовольствием отметила, что, передвигая картинку из одной колонки в другую, Норико сразу же смотрела на следующую. Таким образом, награда (перемещение картинки) вела к следующему шагу. Вскоре девочка уже обходилась без напоминаний.

Отцу Тодда было несколько сложнее убедить сына отрепетировать процедуру обуздания гнева. Мальчик уже был подростком и считал ролевые игры «глупыми». Поэтому отец для начала сам на некоторое время стал Тоддом. Он намеренно подошел к ситуации с юмором, чтобы увлечь сына. Он пробормотал несколько ругательств в адрес учебника по математике, схватил его и хотел было запустить его в стену, как вдруг остановился на полпути. «Так, стоп! — сказал он с сарказмом. — Папа хочет, чтобы я спустился вниз. Ладно, я это сделаю. Но мне это не нравится». Он так успешно справился со своей ролью, что Тодд захотел представить свою юмористическую версию событий. Они проиграли два сценария: когда было достаточно пройтись и когда потребовалась помощь отца. После этого Тодд уже не реагировал так резко на необходимость обращаться за помощью, как боялся его отец. Однако каждый вечер до того, как сын садился делать уроки, отец обращался к нему: «Так, Тодд, что

будешь делать, если опять начнешь злиться?» Через некоторое время отец заметил, что мальчик использует эту технику и для другой неприятной работы.

Шаг 6. Постепенно ослабляйте контроль

По сути, это повторение двух последних принципов, упомянутых в главе 5. Ошибки часто допускаются в двух случаях: когда не получается обеспечить достаточную поддержку и когда не удается постепенно свести ее на нет.

Приведем пример, как правильно работает постепенное ослабление контроля. Молли в седьмом классе. Она перешла в новую школу. Нагрузка в ней намного больше, чем в шестом классе, отчасти потому, что девочка занимается с разными учителями, а они, похоже, не обращают внимания на задания друг друга. Когда подошло время первых контрольных, родители Молли узнали, что она не сдала ни одного домашнего задания и в результате может быть не аттестована по нескольким предметам. Они завели об этом разговор с Молли, и девочка сказала: «Я не могу запомнить все, что мне нужно сделать. Я постоянно все забываю!» Поговорив с классным руководителем, родители выяснили, что все учителя должны вывешивать домашние задания на школьном сайте. Они договорились, что, приступая к выполнению домашних заданий, Молли каждый день будет просматривать информацию на сайте и составлять план. Вместе они разработали форму, которую нужно заполнить. Туда вносились домашние задания и время, запланированное для начала работы (ежедневный планировщик домашних заданий дан в главе 10 (табл. 10.9), а также в конце этой главы (табл. 7.4)). Кроме того, была предусмотрена колонка для отметок о том, какое задание уже выполнено.

Вначале Молли и мама заполняли форму вместе сразу же после того, как мама приходила с работы. Молли нужно было напоминать, что пора садиться за уроки в определенное время и отмечать в плане выполненные задания. Вскоре мама поняла, что можно сократить количество напоминаний. Ниже описаны шаги, которые она предпринимала для ослабления контроля. К концу седьмого класса Молли продолжала

проверять сайт каждый день, чтобы убедиться, что она ничего не забыла. Но само выполнение домашней работы стало привычным занятием, и ей уже не требовался детальный план. Достаточно было краткого списка.

Шаги для ослабления контроля

Уровень независимости при планировании домашних заданий.

- Заполнила форму с помощью взрослого; требовались подсказки, чтобы смотреть в форму по мере выполнения домашних заданий.
- Понадобились напоминание, чтобы обратиться к форме, и контроль всего процесса.
- Потребовалось напоминание, чтобы обратиться к форме, и контроль по итогам.
- Было нужно напоминание, чтобы обратиться к форме; по итогам контроля не требовалось.
- Пользовалась формой без напоминаний.

Как выглядит процесс обучения?

Рассмотрим весь процесс в целом, в качестве примера взяв еще одну распространенную обязанность ребенка: уборку в комнате. Как и для овладения языком, для обучения самостоятельной уборке необходимо время. Сначала родители выполняют функции лобных долей мозга ребенка. А что делают лобные доли?

- Создают план, организационную схему и конкретный набор указаний.
- Следят за процессом.
- Обеспечивают поддержку/мотивацию и обратную связь об успехе того или иного действия.
- Решают проблемы, когда что-то не получается.
- Определяют, когда задание можно считать выполненным.

Таким образом, *первый этап* обучения уборке часто контролируется родителями. Вот фразы, которые можно использовать в этом случае.

- «Начнем».
- «Сложи свои машинки в эту коробку».
- «Отнеси грязную одежду в стирку».
- «Сложи книги на полку».
- «Под кроватью две игрушки».
- «Похоже, все игрушки сюда не поместятся, нам нужна еще одна коробка».
- «Когда закончишь, можешь поиграть с друзьями».
- «Я знаю, что ты терпеть не можешь этим заниматься, но ты уже почти закончил, и скоро все будет хорошо!»
- «Правда здорово, что вся работа на сегодня уже сделана?»

Прямая коррекция проблем, связанных с конкретными организационными навыками

1. Определите проблемное поведение, с которым вы хотите работать.
2. Поставьте цель:
 - Привлеките к постановке цели ребенка.
 - Определите промежуточные цели.
3. Определите шаги, которые ребенку необходимо предпринять для достижения цели.
4. Превратите эти шаги в список, проверочный лист или краткий перечень правил, которым необходимо следовать.
5. Наблюдайте за тем, как ребенок справляется с процессом.
6. Ослабьте контроль.

На *втором этапе* родители дают ту же информацию, не принимая прямого участия в процессе. Они создают список, формируют план или

записывают аудиоподсказки для ребенка. Родители советуют ребенку *свериться со списком*, а не указывают ему, что делать.

На *третьем этапе* родители снова «ослабляют хватку». Вместо того чтобы напоминать ребенку о списке, они могут спросить: «Что тебе нужно сделать?» Используя вопросы вместо прямых указаний и формулируя их расплывчато, они побуждают ребенка самостоятельно решать проблему (или, по крайней мере, постараться извлечь из своей рабочей памяти информацию о том, что нужно сделать дальше).

На *четвертом этапе* переход завершен. Ребенок может проснуться в субботу утром, оглядеть беспорядок в комнате и спросить себя: «Что мне нужно сделать?» Конечно, к этому времени он, возможно, уже станет подростком или даже взрослым! Нередко для усвоения такого навыка требуется много времени.

Не отчаивайтесь. Дети умеют учиться — и этот процесс может ускориться (или, по крайней мере, продолжиться), если у них будет мотивация. Но об этом мы поговорим в следующей главе.

https://t.me/shop_courses

Табл. 7.4. Ежедневный планировщик домашних заданий

Дата: _____

Предмет/задание	У меня есть все материалы?	Мне нужна помощь?	Кто мне поможет?	Сколько времени на это потребуется?	Когда я начну?	Сделано (•)
	Да Нет ☐ ☐	Да Нет ☐ ☐				
	Да Нет ☐ ☐	Да Нет ☐ ☐				
	Да Нет ☐ ☐	Да Нет ☐ ☐				
	Да Нет ☐ ☐	Да Нет ☐ ☐				
	Да Нет ☐ ☐	Да Нет ☐ ☐				
	Да Нет ☐ ☐	Да Нет ☐ ☐				

Дюсон П., Гуар Р. «Ваш ребенок может все».

https://t.me/shop_courses

Глава 8

Последствия. Мотивация ребенка к обучению и использованию организационных навыков

Родители трехлетней Мелиссы только начали приучать ее к тому, что нужно убирать за собой. В качестве вечернего ритуала она вместе с родителями убирает игрушки в комнате. Родители используют слова поддержки («Пазлы мы положили на место, теперь нужно убрать кукол»), а когда все убрано, хвалят девочку за помощь. Они понимают, что это отлично работает, когда Мелисса начинает хвалить сама себя. Однажды, прежде чем отец успел что-либо сказать, она произнесла: «Я хорошо потрудились, правда, пап?»

Девятилетний Радж обожает видеоигры. Он мог бы играть часами, но родители решили, что необходимы ограничения, чтобы он занимался спортом и гулял. Когда он возвращается осенью в школу, родители сообщают, что обеспокоены тем, как много времени он проводит за играми и как мало гуляет или занимается спортом. Они спрашивают, что можно сделать в этом направлении. Все вместе они определяют такое правило: не больше часа игр вечером и только после прогулки на свежем воздухе. Позже, когда Радж находит игру, которая требует физической активности, родители меняют правило и разрешают ему через день засчитывать час этой игры в качестве часа занятий спортом.

Тринадцатилетний Логан всегда был заядлым лыжником. Однако в последнее время все его друзья увлеклись сноубордом, и он думает, что ему тоже стоит попробовать. Всю зиму он упрашивал родителей купить ему сноуборд, но не обычную доску, а профессиональную, самую дорогую.

Когда Логан только перешел в средние классы, его родители начали беспокоиться о его отношении к школе. Они опасаются, что он безразличен к учебе, несмотря на свои успехи и желание попасть в вуз, поэтому решают, что нужно дать ему мотивацию. В начале восьмого класса они решают поговорить с сыном о своих опасениях. Они понимают: Логан — активный парень, который не любит сидеть над учебниками. Поэтому они хотят заключить с ним сделку, если есть что-то, ради чего он готов работать. Логан напоминает о сноуборде, который он хотел бы получить до начала зимы. Вместе составляют соглашение: Логан должен закончить семестр с хорошими и отличными оценками. Если за контрольную работу он получает удовлетворительную оценку, то зарабатывает 20 баллов. За каждую отличную или хорошую оценку — на 5 баллов больше. Если к новому году у него будет 300 баллов, то родители подарят ему сноуборд. Потребовалось договориться с учителями, чтобы они регулярно сообщали родителям об оценках Логана, но все сошлись на том, что достаточно присылать электронные письма, если он получит низкую оценку. Чтобы заработать дополнительные баллы, Логан должен показать работу. Поскольку оценки стали улучшаться, нагрузка на учителей не усилилась.

Эти сценарии показывают три разных способа использования мотивационных стратегий для помощи ребенку в развитии организационных навыков. Иногда, как в случае с Мелиссой, достаточно сказать ободряющие слова. Или, как в случае с Раджем, нужно добиться того, чтобы ребенок сначала сделал то, что должен, а потом — что хочет. Иногда мотивационные стратегии должны быть более сложными, как в случае с Логаном, где потребовались тщательно разработанный план и контроль.

Мотивация важна в тех случаях, когда вы стараетесь убедить ребенка следовать разработанному плану и правилам или использовать организационные навыки, которые и так у него есть. Некоторые родители прибегают к наказаниям, но мы предпочитаем сбалансированный подход, максимально позитивный. Важный недостаток наказания — ребенок не понимает, что ему нужно сделать, а только понимает, чего делать *не должен*. Более того, такой подход может испортить отношения. Слишком часто родители, выбравшие путь наказания, говорят: «Хуже быть уже не может», а ребенок отвечает: «Мне нечего терять».

Поддержка организационных навыков с помощью похвалы

Как в первом из предложенных сценариев, иногда достаточно похвалы и признания. Родители, например, могут сказать своему пятилетнему ребенку: «Ты почистил зубы после завтрака без напоминаний. Здорово!» Если вы считаете, что добродетель — сама по себе награда, вспомните: мы имеем дело с детьми. Они всегда ждут одобрения, и оно побуждает их повторить действие, чтобы опять получить похвалу. (Кстати, вы знаете хоть одного взрослого, которому вообще не нужна похвала?)

На самом деле похвала — один из самых недооцененных (и редко используемых) инструментов для мотивации из всех, что есть у родителей. Обычно специалисты по поведению рекомендуют уравнивать каждое негативное высказывание в адрес ребенка тремя позитивными. На практике такого соотношения достичь сложно. И все же к этому стоит стремиться. Некоторые виды похвалы более эффективны, чем другие. Общие слова («Молодец!», «Отличная работа!») обычно намного менее эффективны, чем похвала конкретного поведения ребенка. Ниже представлены принципы эффективной похвалы.

Эффективная похвала

1. Высказывается сразу же после желаемого поступка.
2. Уточняет детали достижения («Спасибо, что убрал игрушки сразу же, когда я тебя попросил»).
3. Дает ребенку информацию о ценности поступка («Когда ты быстро собираешься в школу, утро становится приятным!»).
4. Дает ребенку понять, что он хорошо поработал («Я видела, что ты старался не выйти из себя!»).
5. Помогает ребенку выше ценить свое поведение, связанное с выполнением задачи, и думать о решении проблем («Мне нравится, что ты все проанализировал и выбрал хорошее решение»).

Приятные мелочи на финишной прямой

Второй после похвалы мотиватор для ребенка — ожидание приятного после применения желаемого навыка или выполнения задачи. Это банальная стратегия, которую используют большинство родителей, когда хотят, чтобы дети выполнили неприятную для них работу. Проработав с семьями много лет (и наблюдая за собственным поведением), мы пришли к выводу, что награда на финише дает ребенку массу энергии и сил для выполнения неинтересного задания. Этот подход эффективен как для взрослых, так и для детей, и даже небольшие награды могут привести к значительному подъему. Пэг рассказывает: «Я часто награждаю себя одной-двумя играми в пасьянс, когда заканчиваю сложный раздел статьи по психологии. А когда мне вечером нужно сделать что-то требующее немалых усилий (например, несколько звонков — я это ненавижу), я позволяю себе съесть сладкое только после того, как выполню эту задачу».

Словесные стимулы: позитивные вместо негативных

Детям часто говорят: «Тебе нельзя играть в видеоигры, пока не уберешь» или «Тебе нельзя выходить на улицу, пока не помоешь посуду». Мы настоятельно рекомендуем использовать позитивные фразы: «Как только ты уберешься в своей комнате, сможешь начать играть» или «Можно идти гулять, как только помоешь посуду». Возможно, разница кажется несущественной, но мы считаем ее важной. Подчеркивая возможность желаемого занятия, вы сосредотачиваете внимание ребенка на награде, а не работе, которую нужно проделать для ее получения. Собранная нами информация о поведении показывает, что такой сдвиг на самом деле эффективен: мы зафиксировали увеличение числа случаев следования инструкциям и сокращение отказов от выполнения задач и недовольства, когда взрослые при общении с ребенком используют позитивные утверждения.

Формальные системы стимулирования

Похвалы и ожидаемой награды не всегда достаточно для мотивирования ребенка к использованию сложных навыков. В таком случае, возможно, стоит использовать более формальную систему стимулов. Если у ребенка СДВГ, вы, вероятно, уже знакомы с ней. Если же нет, выполните следующие шаги.

Шаг 1. Опишите проблемное поведение и поставьте цель

Звучит знакомо: шаг идентичен двум первым, описанным в предыдущей главе. Важно описать проблему и желаемое поведение максимально точно. Например, если ребенок не выполняет работу по дому после школы, цель может быть такой: «Джоуи выполняет ежедневную работу по дому без напоминаний до 16:30».

Шаг 2. Определите возможные награды и дополнительные стимулы

Первый шаг в разработке системы наград и стимулов — построение плана таким образом, чтобы неприятные задачи всегда стояли перед приятными. Это еще один способ описания «бабушкиного правила», о котором мы говорили в главе 5. В некоторых случаях этого достаточно. Когда требуется больше, можно составить «поощрительное меню» — сформировать систему, где за желаемое поведение ребенок будет получать баллы и затем обменивать их на награду. Чем значительнее награда, тем больше баллов потребуется. Выбор должен включать и крупные, дорогие призы, зарабатывать которые можно в течение недели или месяца, и мелкие, «дешевые», которые можно получать каждый день. Приз может быть материальным (например, любимая еда или игрушка) или нематериальным (возможность сыграть в игру с родителем, учителем или другом). Возможно, придется встроить в систему ряд дополнительных стимулов — обычно доступ к чему-либо, когда задание будет выполнено

(возможность посмотреть любимую передачу или поговорить по телефону с другом). Пример применения этой системы при решении проблемы с выполнением работы по дому дан ниже.

Один из лучших способов использовать систему мотивации для улучшения организационных навыков — связать результаты работы в школе с «домашней» наградой. Это эффективно по целому ряду причин. Прежде всего, это создает прекрасный механизм взаимодействия учителей и родителей при работе над определенной проблемой и модель положительной коммуникации между домом и школой. Наконец, у родителей чаще всего есть более широкий набор стимулов, чем у учителей. При скоординированных усилиях информация об успеваемости часто становится основой системы, в которой ребенок каждый день зарабатывает баллы.

Пример планирования стимулов

Проблема. Забывает выполнять работу по дому после школы.

Цель. Выполняет работу по дому до 16:30 без напоминаний.

Возможные награды

(ребенок зарабатывает 2 балла каждый день, если цель достигнута)

Ежедневно (1 балл)	Еженедельно (5 баллов)	В долгосрочной перспективе
Дополнительная телепередача	Возможность взять напрокат видеоигру	Покупка видеоигры (20 баллов)
Дополнительное время для видеоигры	Возможность пригласить друга ночевать на выходных	Покупка компакт-диска (12 баллов)
Игра с папой	Мама готовит любимый десерт	Обед в кафе (15 баллов)
Дополнительные полчаса перед сном	Возможность выбрать меню на ужин	

Возможные дополнительные стимулы/наказания

Можно поиграть с друзьями после выполнения работы по дому.

Доступ к телевизору/видеоиграм после выполнения работы по дому.

Шаг 3. Подпишите договор о поведении

В договоре должно быть четко прописано, что ребенок согласен делать и какова будет роль и ответственность родителей. Кроме присуждения баллов и наград, не забывайте хвалить ребенка, когда он выполняет условия. Удостоверьтесь, что договор вас полностью устраивает. Избегайте наказаний и санкций, которые вы не можете или не хотите использовать (например, если оба родителя работают вне дома, вы не сможете проследить, сел ли ребенок за уроки сразу после школы; понадобится альтернативный вариант). Договор о поведении, дополняющий систему стимулов, приведен ниже. Формы, которые вы можете использовать для разработки системы стимулов и подписания договора о поведении, даны в конце главы.

Пример договора о поведении

Ребенок обязуется: выполнять работу по дому до 16:30 без напоминаний.
Чтобы помочь ребенку достичь цели, родители будут: оставлять список заданий на кухонном столе к тому времени, как ребенок вернется домой из школы.

Ребенок будет получать: 5 баллов каждый день, если выполнит работу без словесных напоминаний. Баллы можно обменять на награды, обозначенные в наградном меню.

Если ребенок не выполняет условия договора, он не получает никаких баллов.

Шаг 4. Оценивайте процесс и при необходимости вносите изменения

По нашему опыту, редкая система стимулов сразу работает как надо. Одно можно сказать совершенно точно: дети проявляют чудеса изобретательности, выискивая лазейки в договоре о поведении («Ты сказала, что я должен закончить уроки к 17:30, но не говорила, что все должно быть сделано *правильно!*»). В целом нормально вносить изменения,

менять количество баллов или конкретные награды, чтобы договор наконец стал эффективным.

Родители часто спрашивают, как можно создать такую систему только для одного ребенка, не вовлекая остальных, поскольку для детей с проблемами будет предусмотрена «награда», а другие будут чувствовать себя обделенными. Мы считаем, что большинство братьев и сестер способны понять суть происходящего, если им все подробно разъяснить. Если все же возникают проблемы, у вас есть несколько вариантов:

1. Создайте похожую систему для других детей с соответствующими целями (у *каждого* ребенка есть *что-то*, над чем стоило бы поработать).
2. Заключите неформальное соглашение, обещая время от времени делать что-то особенное и для других детей, чтобы они не чувствовали себя лишними.
3. Сделайте так, чтобы награды, которые получает ребенок, были приятны для всей семьи (например, поход в китайский ресторан).

Использование мотивационных стратегий для поддержки организационных навыков в целом

Все приведенные выше примеры касались проблем поведения, над которыми следует работать (помнить о домашних обязанностях, получать хорошие оценки, убрать за собой игрушки и т. д.). Те же стратегии можно использовать и для развития организационных навыков в целом, а не только какого-то конкретного умения. Если вы считаете, что стоит поработать над навыком начала работы — например, чтобы каждый раз ребенок приступал к делу без напоминаний, — можно поддержать его. «Спасибо, что вымыл посуду сразу, как только пришел из школы» и «Мне нравится, что ты садишься за уроки ровно в пять, как мы и договаривались». Это примеры конкретной похвалы. Если вы думаете, что необходима более ощутимая поддержка, каждый раз, когда ребенок приступает

к задаче незамедлительно, или в оговоренное время, или после первого напоминания, можно класть в банку какой-нибудь предмет. Когда банка наполнится (или ребенок заработает оговоренное заранее количество предметов), вручается награда.

У вас уже должна сложиться целостная картина о том, что существует три основных подхода в работе со слабыми организационными навыками. В следующей части мы перейдем от «общей картины» к практическому применению теорий. Так что, если вы еще не уверены, как использовать на практике то, что уже узнали, продолжайте чтение. Мы опишем обучающие «ритуалы» и краткий план действий, разработанный на основе нашего профессионального и родительского опыта. Они помогут решить целый ряд проблем, возникающих в повседневной жизни из-за недостаточно развитых организационных навыков детей.

https://t.me/shop_courses

Лист планирования поощрений

Проблемное поведение

Цель

Возможные награды

Ежедневно

Еженедельно

В долгосрочной перспективе

Возможные дополнительные стимулы/наказания

Доусон П., Гуар Р. «Ваш ребенок может все».

Договор о поведении

Ребенок обязуется: _____

Чтобы помочь ребенку достичь цели, родители будут: _____

Ребенок будет получать: _____

Если ребенок не выполняет условия договора, он: _____

https://t.me/shop_courses

Доусон П., Гуар Р. «Ваш ребенок может все».

Часть III

СОЕДИНЯЕМ ВСЕ ВМЕСТЕ

https://t.me/shop_courses

Глава 9

Планирование наступления

Из глав 6–8 вы узнали основы разработки коррекционного вмешательства при работе над организационными навыками ребенка: измените предпосылки (работа с окружающей средой), обратитесь к поведению (обучение навыкам) и скорректируйте последствия (поощрение). Звучит просто, но с чего начать? Насколько серьезно придется поработать, чтобы добиться значительных изменений в жизни ребенка?

Как мы и обещали, мы поможем упростить процесс работы над организационными навыками ребенка с помощью нескольких методов. Результат зависит от вас. Вы в любом случае сможете оказать значительное влияние на своего ребенка.

1. Выполните план-минимум

- Если, чтобы помочь вашему ребенку, достаточно лишь немного изменить то, что его окружает, обязательно сделайте это. Например, оставляйте записки на кухонном столе вроде: «Пожалуйста, погуляй с собакой, когда придешь из школы». Делайте это в течение трех недель, а потом перестаньте. Если ребенок вспомнит о том, что должен сделать, он задействует собственную рабочую память.
- Возможно, у ребенка уже есть определенный навык, не хватает только мотивации, чтобы его использовать. Допустим, вы

разработали систему папок, чтобы дочери было легче следить за домашними заданиями, но она продолжает распахивать работы по книжкам и тетрадам. Предложите ей такие условия: показав вам вечером папки с выполненными работами, она заработает 5 баллов. Когда у нее будет 25 баллов, она сможет загрузить новый рингтон. Вашему сыну нужно научиться воздерживаться от резких слов в адрес младшего брата? Стратегия мотивации может выглядеть так: определите один час до ужина и кладите в банку какой-либо предмет за каждые 10 минут, что сын удержался от колкостей. Если к ужину в банке будет четыре предмета, то он получит свой любимый десерт.

- Если вы считаете, что ребенок может многому научиться просто благодаря поддержке и играм, начните именно с этого. Учите его выигрывать и проигрывать с достоинством, ждать своей очереди, не раздражаться из-за ошибок товарища по команде — то есть управлять своими эмоциями.

Однако не исключено, что определенные навыки все же потребуют обучения или длительной отработки. К примеру, у многих детей есть проблемы с выполнением долгосрочных школьных заданий: их необходимо научить, как такие задания разбивать на более мелкие и выстраивать график. Или навыки управления временем: у ребенка может что-то не получаться, потому что он не знает, сколько времени у него уходит на то или иное занятие. Вы можете научить его оценивать время, а потом дать возможность попрактиковаться.

Но что если он все равно избегает определенных задач или оттягивает их выполнение? Это верный признак того, что вам необходим многосторонний подход. Иногда одного понимания, как работает тот или иной механизм, недостаточно, и ребенок чувствует, что приобретение каких-то навыков требует от него так много усилий, что он будет уклоняться от их использования любой ценой. Для таких случаев в главах 9–21 также приведены программы, объединяющие в себе мотивационные техники и работу с возникающими «неполадками». В этом случае даже те задачи, которые сейчас кажутся ребенку невыполнимыми, постепенно превратятся в осуществимые.

2. Обратитесь к конкретным ежедневным задачам

Каждый день родители обращаются к нам с предсказуемыми повседневными проблемами, связанными с недостаточно развитыми организационными навыками. Родители дошкольников и младших школьников часто жалуются, что ребенок не способен самостоятельно выполнить утренние процедуры, спокойно лечь спать вечером, убрать-ся у себя в комнате или сдерживать свои эмоции. Родители учеников младшей и средней школы часто говорят, что дети не могут справиться с домашними заданиями, держать в порядке тетради или выполнять долгосрочные проекты. Мы знаем, что конфликты по поводу этих задач портят жизнь вам и ребенку день за днем. Вы испытаете облегчение, когда начнете работать с этими ежедневными процедурами с помощью схем, которые мы для вас создали. *Именно поэтому мы настоятельно рекомендуем использовать уже готовые стратегии, описанные в главе 10, сразу после того, как вы обеспечите ребенку минимальную помощь, о которой шла речь выше.* В главе 10 даны детальные планы, а также все формы или проверочные листы, необходимые для их реализации, для двадцати различных ежедневных задач, которые вызывают сложности у детей с недостаточно развитыми организационными навыками.

С какой проблемы начать?

Рекомендуем вам посмотреть на список задач в начале главы и сразу же сосредоточиться на той, которая больше всего отвлекает вас жизнь. Возможно, сборы в школу слишком расстраивают ребенка и он не может сосредоточиться на первых двух уроках, поэтому его оценки снижаются. Или вы так устаете, укладывая ребенка вечером спать, что редко высыпаетесь ночью. В подобных случаях у вас не возникнет вопроса, с чего начать.

Но что если вы просматриваете список и обнаруживаете с десятков важных проблем? За что взяться? Вот несколько советов.

- *Начните с проблемы, исчезновение которой облегчит жизнь вашего ребенка — и вашу!* Одна из наших целей — улучшение качества жизни, и стоит сосредоточиться на ней. Мэгги не была уверена, что вечерние ритуалы сильно влияли на самочувствие шестилетней Синди. Но уложить ребенка спать было непростой задачей, это выматывало Мэгги: она долго не могла заснуть и считала себя плохой матерью, которая забыла обнять четырехлетнюю дочку, рассказывая ей сказки на ночь. Поэтому она решила начать именно с этой проблемы.
- *Начните с незначительной проблемы, справиться с которой легко.* Прелесть этого подхода в том, что вы сможете быстро добиться успеха и обрести уверенность, чтобы приступить к более сложной задаче. Брэд решил помочь сыну Трею справиться с простой задачей: каждый вечер кормить собак. Это занимало всего пару минут, но Трей, казалось, всегда забывал о своих обязанностях и приводил отца в бешенство постоянными отговорками («Минуту!») в ответ на многочисленные напоминания. Вы тоже можете разбить предложенную нами тактику на несколько частей и упростить ее, чтобы справиться с самой простой из проблем.
- *Позвольте ребенку самому выбрать, с чего начать.* Этот подход нам тоже очень нравится, поскольку повышает ответственность ребенка за проблему и ее решение — и влияет на потребность в управлении ситуацией. Джесси решила, что ей нужна помощь в занятиях на фортепиано. Бабушка с дедушкой должны были приехать на ее концерт, и желание хорошо выступить стало внутренним стимулом.
- *Выберите проблему, работа над которой может быть с кем-то разделена.* Если вы с супругом одинаково видите проблему и можете распределить бремя работы над ней, усилия каждого из вас будут значительно меньше. Возрастает вероятность того, что стратегия вмешательства сработает. Изучите предложенный план и решите, кто, что и когда будет делать. Удостоверьтесь, что вы одинаково понимаете детали (мы все знаем, что дьявол кроется именно в них). Для семьи Гонсалес идеальным выбором была домашняя работа. Один

из родителей помогал сыну с математикой, пока другой готовил ужин, а затем первый шел мыть посуду, а второй помогал ребенку с чтением.

- *Подумайте о долгосрочных целях.* Это особенно важно для детей постарше, вступающих во взрослую жизнь. Пэг рассказывает: «Когда я поняла, что у моего тринадцатилетнего сына серьезные проблемы с организационными навыками сразу в нескольких сферах, я не знала, с чего начать. Наконец я спросила себя: “Какие навыки важнее всего для учебы в колледже и будущей работы?” Я решила, что аккуратная спальня не так важна, как соблюдение сроков и выполнение обязательств. Приняв решение, я начала контролировать выполнение домашней работы, каждый день после школы задавая два вопроса: “Что тебе нужно сделать? Когда ты собираешься этим заняться?”»

Какие организационные навыки развивать в первую очередь?

Каждая задача, описанная в главе 10, требует ряда организационных навыков. Вы заметите, что все эти задачи, разработанные для коррекции определенной повседневной проблемы, на самом деле нацелены на проработку нескольких навыков одновременно. Например, дети, испытывающие сложности с утренними сборами, часто имеют проблемы с началом работы (они очень медленно «раскачиваются»), сосредоточенностью (им сложно не терять настойчивости в течение определенного времени, чтобы что-то доделать) и рабочей памятью (забывают, что должны были делать). Таким образом, используя стратегию для работы над одной проблемой, вы фактически улучшаете несколько организационных навыков одновременно. Возможно, вы уже догадались, что через некоторое время можно будет увидеть улучшения в других занятиях, требующих тех же навыков, без прямой коррекционной работы с ними. (Однако, как мы уже говорили, не стоит ожидать, что это случится через день или даже через месяц. Иногда помощь требуется в течение длительного периода.)

3. Начните работу над конкретными недостатками

Выберите навык, который будете развивать

Если вы начнете с планов, приведенных в главе 10, то, вероятно, заметите, что в ситуациях, когда вашему ребенку необходима помощь, применяются одни и те же организационные навыки. Это первый способ определить, над каким конкретно навыком стоит работать. Кроме того, в главе есть опросники, с помощью которых можно оценить организационные навыки своего ребенка. Наконец, свою первоначальную оценку вы можете подтвердить, заполнив краткий опросник в начале каждой из глав, посвященных конкретным навыкам, которые, по вашему мнению, недостаточно развиты у ребенка.

Опросники похожи на оценочную шкалу, которую вы заполняли в главе 2. Но на этот раз мы попросим указать, насколько хорошо или часто ребенок демонстрирует описанное поведение. Благодаря этому вы узнаете, стоит ли ограничиться общими рекомендациями или необходимо разработать полномасштабный план коррекционной работы. Если вы решите создать свой план, можете использовать все идеи из глав 5–8. Мы очень любим проверочные листы и даем вам один общий, чтобы вспомнить все элементы, которые необходимо проанализировать, создавая план работы над определенной проблемой (табл. 7.4). Чтобы вы могли освежить в памяти значение какого-либо из пунктов проверочного листа, мы указали, в какой части книги о каждом из них идет речь.

Советы для успешной разработки программы

- *Помогите ребенку стать хозяином плана.* Вовлекайте его в разработку как можно активнее. Расспросите о проблеме, используйте его предложения и по возможности выполняйте просьбы. Будьте готовы к компромиссу, если он потребуется для того, чтобы ребенок почувствовал себя автором плана. Помните (мы об этом говорили в главе 5): одна из сил, формирующих поведение ребенка, —

Табл. 9.1. Разработка коррекционной программы

Этапы программы	Ссылки на страницы
1. Определите поведенческую цель. Проблемное поведение: _____ Желаемое поведение: _____	127 127–128
2. Какие полезные изменения появятся в окружающей среде? (Отметьте все подходящие пункты.) ____ Изменения в физическом или социальном окружении (например, добавятся физические барьеры, сократится количество отвлекающих факторов, появятся организационные структуры, уменьшится социальная сложность).	107–110
____ Изменения в сути самой задачи (например, она станет короче, появятся перерывы или награда за достижение цели, будет составлен план, предусмотрен выбор, задача станет более интересной).	110–112
____ Изменения в манере общения между взрослыми и ребенком (например, появятся репетиции, подсказки, напоминания, поддержка, похвала, анализ результатов, отклики)	113–117
3. Как именно будет происходить обучение? Кто будет обучать навыку / контролировать процесс? _____ Какие шаги предпримет ребенок? _____ 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____	131–138
4. Какие поощрения будут использоваться, чтобы мотивировать ребенка учиться, практиковаться или использовать навык? (Отметьте подходящие пункты.) ____ Конкретная похвала. ____ Награда за выполнение задания (или его части). ____ Меню поощрений и наказаний. Возможные ежедневные награды: _____ _____ _____ Возможные еженедельные награды: _____ _____ _____ Возможные награды в долгосрочной перспективе: _____ _____ _____	141–151 143 145–150

Доусон П., Гуар Р. «Ваш ребенок может все».

стремление к совершенству и контролю. Старайтесь использовать это в своих интересах.

- *Помните о важности полезного соответствия.* Не забывайте: то, что подойдет вам, не обязательно хорошо для ребенка. Например, мы обнаружили, что организационные схемы, прекрасно работающие для одного человека, могут совершенно не нравиться другому. Постарайтесь понять, что подойдет вашему ребенку.
- *Не упускайте возможности устроить мозговой штурм с ребенком.* Этот метод уже сам по себе тренирует организационные навыки. Если ребенок не может придумать, что сработает в его случае, устройте обсуждение или предложите ему варианты, из которых можно будет выбрать подходящий.
- *Будьте готовы корректировать свои стратегии.* Примите как должное, что план нужно будет корректировать. В главе 10 мы приводим несколько вариантов модификаций. В главах, посвященных конкретным навыкам (11–21), мы показываем, как первые попытки приносят определенный успех, но часто требуют дополнительной работы для достижения максимального эффекта.
- *По возможности практикуйте, разыгрывайте или репетируйте процедуры, прежде чем внедрить их в практику.* Это особенно важно, если вы работаете над задержкой реакции или управлением эмоциями. В жизни все происходит очень быстро, и проблемное поведение часто возникает в эмоционально накаленных ситуациях. И чем больше практики будет у ребенка в спокойном состоянии, тем выше вероятность того, что он сможет повторить этот сценарий и при накале эмоций.
- *Всегда хвалите ребенка и давайте ему позитивную обратную связь.* Даже при использовании других стимулов не забывайте о похвале. Поскольку цель любой поощрительной программы — постепенно свести на нет материальные награды, здесь необходима социальная поддержка (похвала и позитивные отклики).
- *По возможности используйте визуальные напоминания.* Слишком часто верна поговорка «В одно ухо влетает, в другое вылетает». Если вы используете словесные подсказки, связывайте их с визуальными

знаками: картинками, планами, списками, проверочными листами, слоганами или девизами: «Проверь свой список», «Что у нас дальше по плану?»

- *Начните с малого.* В первую очередь займитесь поведением, которое доставляет минимум неудобств, и предусмотрите мгновенное достижение успеха, чтобы вы и ребенок могли почувствовать его сразу. Переходя к более серьезным проблемам, продолжайте планировать успех, ставя достижимые подцели. Например, ваша долгосрочная цель — чтобы сын выполнял все домашние задания самостоятельно, без вашего присутствия. Разумным первым шагом будет побуждение его работать самостоятельно в течение двух минут. Если вы знаете за собой склонность брать на себя непосильные задачи, сократите вдвое первоначальную цель (время, объем работы, сложность, улучшение).
- *По возможности выясняйте все, что можно подсчитать, измеряйте результаты и представляйте их в виде графика.* Если вы не уверены в успешности программы, постарайтесь собрать данные, чтобы оценить ее. Между прочим, графики оказывают поразительное влияние на детей (и взрослых тоже). Если вы используете систему с начислением баллов, механизм поощрения уже есть, но мы рекомендуем отмечать на нем и баллы. Среди примеров поведения, которые можно подсчитать и изобразить в виде графика, можно назвать следующие: количество дней, когда ребенок забыл сдать домашнюю работу; количество «срывов» в течение дня; количество дней, когда ребенок забывал, что нужно принести из школы домой и наоборот; количество раз, когда неожиданное изменение планов было встречено без плача; количество вечеров, когда домашняя работа была закончена к оговоренному сроку.

Если ребенок не хочет принимать участия
в ваших планах?

Что если, прочитав все об обучающих процедурах, сценариях и планах и готовясь с энтузиазмом взяться за работу, вы обнаруживаете, что ребенок не хочет принимать во всем этом участия? Вот возможные решения.

- *Попробуйте договориться.* Будьте готовы чем-то пожертвовать, чтобы получить что-то взамен (но удостоверьтесь, что от этого выиграют обе стороны).
- *Подумайте о более значимых стимулах.* Мы выяснили, что родители и учителя нередко скупы на поощрения. Помните, что наши задания требуют от детей с недостаточно развитыми организационными навыками колоссальных усилий. Если задача для них более значительна, чем награда, они будут уклоняться от работы.
- *Если ребенок не поддается вашим попыткам вовлечь его в разработку плана (чаще всего это случается в подростковом возрасте), вы все равно можете предусмотреть логические или естественные последствия его поведения.* Сделайте так, чтобы ребенку пришлось добиваться желаемого с помощью вас («Я с радостью возьму тебя с собой в торговый центр, чтобы ты встретился там со своими друзьями, но сначала придется убраться в комнате»).
- *Если ничего не получается, а проблемы достаточно серьезные, обратитесь за профессиональной помощью к врачу, консультанту или преподавателю.* Речь об этом пойдет в главе 22.

Краткий план работы

1. Сначала попробуйте изменить окружающее пространство (глава 6), используя поддержку и игры (глава 7) или предлагая поощрения.
2. Если этого недостаточно, изучите принципы и рекомендации, лежащие в основе успешных стратегий формирования организационных навыков (глава 9).
3. Начните коррекционную работу, используя готовые планы для проработки особо проблемных ежедневных задач (глава 10).
4. Если этого недостаточно, начните работать над конкретными организационными навыками (главы 11–21).
 - Следуйте основным рекомендациям, помогая ребенку использовать проблемные организационные навыки более эффективно и последовательно.
 - Если ребенок испытывает сложности с определенным навыком в целом, разработайте собственную стратегию, используя приведенную в этой главе форму.

Глава 10

Готовые планы для обучения вашего ребенка выполнению ежедневных задач

Задача	Страница
1. Утренние сборы	166
2. Уборка в комнате	170
3. Уборка своих вещей на место	173
4. Выполнение работы по дому	176
5. Выполнение плана занятий (спорт, музыка и т. п.)	179
6. Отход ко сну	182
7. Уборка письменного стола	185
8. Выполнение домашних заданий	188
9. Выполнение творческих заданий	191
10. Выполнение долгосрочных проектов	193
11. Написание сочинения и доклада	196
12. Подготовка к контрольным работам	200
13. Выполнение заданий, требующих серьезных усилий	204
14. Организация тетрадей / домашних заданий	206
15. Умение держать себя в руках	210
16. Умение контролировать импульсивное поведение	213
17. Умение справляться с беспокойством	216
18. Умение справляться с изменениями в планах	220
19. Умение не плакать из-за мелочей	223
20. Умение решать проблемы	226

Именно эти задачи даются детям сложнее всего. Мы объединили домашние и школьные задания и сгруппировали по принципу требуемых навыков (управление эмоциями, гибкость, задержка реакции). Наверняка в этом списке вы найдете область, в которой вам и вашему ребенку нужна помощь. Если есть несколько таких областей и вы не можете решить, с какой начать, вернитесь к главе 9. Если поймете, что нужна работа над конкретными навыками, обратитесь к соответствующим главам.

Адаптация коррекционного плана под возраст ребенка

Соответствие возраста и коррекционной работы зависит от домашних или школьных обязанностей. Мы не ждем, что первоклашки начнут готовиться к экзаменам, выполнять долгосрочные проекты или письменные работы, поэтому подобные задания не разработаны для этого возраста. Другие же подойдут и младшим детям. Поскольку большая часть планов ориентирована на учеников начальной школы, предлагаем несколько рекомендаций, как адаптировать их для детей младшего или старшего возраста.

Общие рекомендации по разработке обучающих стратегий для малышей:

- Краткость.
- Минимальное число этапов.
- Картинки в качестве напоминаний вместо списков и инструкций.
- Поддержка и контроль, а в некоторых случаях помощь ребенку и совместная работа.

Общие рекомендации по разработке обучающих стратегий для детей постарше:

- Дети — полноправные партнеры при разработке задач, выборе поощрений и работе со сложностями, которая может потребоваться для усовершенствования задания.
- Переговоры, а не прямые указания.

- По возможности использование визуальных напоминаний вместо вербальных (ребенок постарше не будет воспринимать их как придирки и ворчание).

1. Утренние сборы

Необходимые организационные навыки: начало работы (глава 15), устойчивое внимание (глава 14), рабочая память (глава 12).

Возраст: лучше подойдет для детей 7–10 лет, но легко адаптировать как для младшего, так и для старшего возраста, изменив сложность задач.

1. Сядьте вместе с ребенком и составьте список того, что нужно сделать утром перед уходом в школу (или в начале дня — для малышей).
2. Вместе определите порядок выполнения действий.
3. Превратите получившийся список в проверочный лист (в табл. 10.1–10.2 даны образцы; вы можете использовать их в готовом виде или модифицировать, вписав свои задачи).
4. Сделайте несколько копий и повесьте их на доску.
5. Обговорите с ребенком, как будут проходить все этапы начиная с пробуждения. Объясните, что сначала вы будете напоминать ему о каждом пункте списка, а он станет вычеркивать его после выполнения.
6. Прорепетируйте или разыграйте по ролям весь процесс, чтобы ребенок понимал, как все будет выглядеть. Нужно пройти каждый шаг; ребенок будет делать вид, что выполняет его и вычеркивает из списка.
7. Определите, к какому времени все шаги должны быть выполнены, чтобы выйти в школу вовремя (или чтобы осталось время поиграть либо заняться чем-то еще).
8. Начните использовать систему. Сначала напомните ребенку о первом шаге, посмотрите, как он справляется, подскажите вычеркнуть пункт из списка, хвалите за каждый шаг и напоминайте о переходе к следующему. Контролируйте процесс, пока не будет выполнена вся последовательность действий.

9. Когда ребенок усвоит процедуру и начнет выполнять все шаги самостоятельно, не нарушая временных рамок, проверочный лист можно постепенно убирать.

Постепенное ослабление контроля

1. Напомните ребенку о задании и контролируйте весь процесс, не скупитесь на похвалу, поддержку и позитивные отклики.
2. Напомните ребенку о задании, удостоверьтесь, что он приступил к очередному шагу, а потом отойдите — и возвращайтесь только к началу следующего.
3. Напомните ребенку о задании и периодически его проверяйте (каждые два шага, потом каждые три и т. д.).
4. Напомните ребенку о начале, о выполненном задании он сообщит вам сам.

Модификации/корректировка

1. При необходимости добавьте награду за выполнение задачи в срок или при минимальном количестве напоминаний. Либо присуждайте ребенку балл за каждый шаг, выполненный с минимальным количеством напоминаний (обговорите этот минимум).
2. Ставьте таймер — или пусть его поставит ребенок — в начале каждого шага и дайте ребенку задание выполнить все до того, как прозвенит звонок.
3. Адаптируйте план к своим потребностям — например, разбудите ребенка раньше, вычеркните отдельные пункты из списка или выберите, что можно сделать накануне вечером.
4. Напишите каждую задачу на отдельной карточке. Ребенок будет возвращать вам ее, когда задание будет выполнено, и брать новую.
5. С маленькими детьми используйте вместо слов картинки, сократите список планов и имейте в виду, что нужно будет давать ребенку подсказки.
6. Такой же подход можно использовать с детьми, которым нужна помощь при сборах в школу. Образец приведен ниже.

Табл. 10.1. Проверочный лист для утренних процедур

Задача	Количество напо- минаний. Отмечаем каждое (////)	Сделано (V)
Встать		
Одеться		
Позавтракать		
Сложить посуду в посудомоечную машину		
Почистить зубы		
Причесаться		
Собрать рюкзак		

Доусон П., Гуар Р. «Ваш ребенок может все».

Табл. 10.2. Проверочный лист для сборов в школу

Задача	Сделано (V)
ВСЕ домашние задания выполнены	
ВСЕ домашние задания находятся в нужном месте (тетрадь, папка и т. д.)	
Вещи для сбора в школу	Сложено в рюкзак (V)
Домашние задания	
Тетради/папки	
Учебники	
Записка от родителей / согласие на поездку	
Деньги на еду	
Форма для занятий спортом/физкультурой	
Записки учителю	
Дневник	
Другое	
Другое	

Доусон П., Гуар Р. «Ваш ребенок может все».

2. Уборка в комнате

Необходимые организационные навыки: начало работы (глава 15), устойчивое внимание (глава 14), рабочая память (глава 12), организация (глава 17).

Возраст: лучше всего подойдет для детей 7–10 лет, но легко адаптировать как для младшего, так и для старшего возраста, изменив сложность задач.

1. Сядьте вместе с ребенком и составьте список того, что нужно сделать, убираясь в комнате. Шаги могут быть такими:
 - Отнести грязные вещи в стирку.
 - Убрать чистые вещи в комод/шкаф.
 - Убрать игрушки на полки или в специальные ящики/коробки.
 - Убрать книжки на полку.
 - Убраться на письменном столе.
 - Выбросить мусор.
 - Отнести вещи в другие комнаты (грязную посуду на кухню, полотенца в ванную и т. п.).
2. Превратите список в проверочный лист (образец дан в табл. 10.3; используйте его в готовом виде или модифицируйте).
3. Определите, когда работа должна быть выполнена.
4. Определите, какого рода подсказки и напоминания получит ребенок до начала работы.
5. Решите, сколько вы будете помогать ребенку в самом начале (долгосрочная цель в данном случае — умение убраться в комнате самостоятельно).
6. Определите, как будет оцениваться качество работы.
7. Начните пользоваться планом с оговоренными заранее подсказками, напоминаниями и помощью.

Постепенное ослабление контроля

1. Напомните ребенку о задании и контролируйте весь процесс, не скупитесь на похвалу, поддержку и позитивные отклики.
2. Напомните ребенку о задании, удостоверьтесь, что он приступил к очередному шагу, а потом отойдите — и возвращайтесь только к началу следующего.
3. Напомните ребенку о задании и периодически проверяйте его (каждые два шага, потом каждые три и т. д.).
4. Напомните ребенку о начале, о выполненном задании он сообщит вам сам.

Модификации/корректировка

1. При необходимости увеличьте поощрения. Это может быть награда или занятие после окончания работы либо присуждение баллов за каждый проделанный шаг и выбор награды из возможных вариантов. Другой вариант — награждать ребенка за выполнение каждого шага после одного-двух напоминаний или подсказок.
2. Если ребенок не может придерживаться плана даже при вашем постоянном присутствии, подсказках и похвале, начните выполнять задания вместе с ним.
3. Если и эта задача остается для него слишком сложной, попробуйте применить метод обратной цепочки: выполняйте все шаги, кроме одного, который ребенок проделает сам под вашим руководством и с вашей похвалой. Постепенно увеличивайте объем работы для ребенка до тех пор, пока он не сможет сделать все самостоятельно.
4. Организуйте все так, чтобы комнату было проще убирать: используйте ящики, куда ребенок может «свалить» все игрушки, и на каждый из них прикрепите наклейку.
5. Сфотографируйте, как выглядит «чистая комната». Когда ребенок будет выполнять работу, то сможет оценивать свои результаты, сравнивая их с тем, что видит на фотографии.
6. С малышками используйте вместо слов картинки; сократите количество шагов; имейте в виду, что ребенку, скорее всего, понадобится ваша помощь.

Табл. 10.3. Проверочный лист для уборки в комнате

Задача	Количество напо- минаний. Отмечаем палочками (////)	Сделано (V)
Отнести грязную одежду в стирку		
Убрать чистую одежду в комод/шкаф		
Убрать игрушки (на полки, в коробки)		
Убрать книги на полки		
Убраться на столе		
Выбросить мусор		
Вернуть вещи в другие комнаты (например, посуду, чашки, полотенца, спортивный инвентарь)		
Другое		
Другое		

Доусон П., Гуар Р. «Ваш ребенок может все».

3. Уборка своих вещей на место

Необходимые организационные навыки: организация (глава 17), начало работы (глава 15), устойчивое внимание (глава 14), рабочая память (глава 12).

Возраст: лучше всего подойдет для детей от 7 до 10 лет, но легко адаптировать как для младшего, так и для более старшего возраста, просто изменив список.

1. Составьте вместе с ребенком список вещей, которые он постоянно оставляет не на своем месте.
2. Определите место для каждой вещи.
3. Решите, когда вещь будет положена на место (например, когда ребенок придет домой из школы; после того как сделает домашнюю работу; сразу же после использования вещи и т. д.).
4. Обсудите «правило» для напоминаний — сколько напоминаний можно сделать, прежде чем накладывать штрафные санкции (например, убрать вещь из зоны доступа или лишить какой-то привилегии).
5. Решите, где будет располагаться проверочный лист.

Постепенное ослабление контроля

1. Напомните ребенку, что вы работаете над тем, чтобы научиться класть вещи на свои места.
2. Повесьте проверочный лист на видном месте, напоминайте ребенку о нем всякий раз, когда он будет убирать что-то на место.
3. Хвалите или благодарите ребенка каждый раз, когда он убирает что-то на место.
4. Когда ребенок будет пользоваться системой уже пару недель, с множеством похвал и напоминаний от вас, начните постепенно сокращать количество напоминаний. Оставьте проверочный лист на видном месте, но теперь можете ввести наказание за забывчивость. Например, если игрушка, любимая вещь или

одежда не убраны на место, ребенок на какое-то время теряет к ним доступ. Если эту вещь нельзя изъять (например, школьный рюкзак), налагайте штраф или лишайте какой-то привилегии.

Модификации/корректировка

1. При необходимости добавляйте поощрения. Один из вариантов — класть определенное число жетонов в банку каждый день и доставать один жетон каждый раз, когда ребенок забудет положить вещь на место. Жетоны можно будет обменивать на небольшие материальные награды или любимые занятия.
2. Если ребенку слишком сложно класть вещи на место сразу после использования или в какой-то другой период, назначьте время, к которому все вещи нужно вернуть на места.
3. С малышами используйте картинки, сокращайте списки и имейте в виду, что им долго будут нужны ваши подсказки и помощь.

https://t.me/shop_courses

Табл. 10.4. Уборка своих вещей на место

Вещь	Куда ее нужно положить?	Когда я ее уберу?	Необходимые напоминания (///)	Сделано! (V)
Спортивное снаряжение				
Верхняя одежда (куртки, перчатки и т. д.)				
Другая одежда				
Обувь				
Домашние задания				
Рюкзак				
Другое				
Другое				

Доусон П., Гуар Р. «Ваш ребенок может все».

4. Выполнение работы по дому

Необходимые организационные навыки: начало работы (глава 15), устойчивое внимание (глава 14), рабочая память (глава 12).

Возраст: любой, простую работу могут выполнять даже дошкольники.

1. Вместе с ребенком составьте список работ по дому, которые нужно выполнить.
2. Определите, сколько времени потребуется на выполнение каждой работы.
3. Решите, когда (день и/или время) эта работа будет выполняться.
4. Составьте план, чтобы и вы, и ребенок могли следить за выполнением работ. Образец дан в табл. 10.5.
5. Решите, где будет располагаться проверочный лист.

Постепенное ослабление контроля

1. Напоминайте ребенку о начале работы и контролируйте весь процесс, не скупитесь на похвалу, поддержку и позитивные отклики.
2. Напоминайте ребенку о начале работы, удостоверьтесь, что он приступает к очередному шагу, и уходите; возвращайтесь только в начале следующего шага.
3. Напоминайте ребенку о начале работы и время от времени его проверяйте (каждые два шага, потом три и т. д.).
4. Напоминайте ребенку о начале работы, о выполненном задании он сообщит вам сам.

Модификации/корректировка

1. При необходимости используйте поощрения за выполнение заданий в срок или при минимальном количестве напоминаний. Либо начисляйте ребенку балл за каждый шаг, выполненный с минимумом напоминаний (обговорите этот минимум заранее).
2. В начале каждого шага поставьте таймер — или пусть его поставит ребенок — и дайте задание завершить работу до того, как прозвучит сигнал.

3. Измените время или план в соответствии с вашими потребностями — например, разбудите ребенка пораньше или решите, что можно вычеркнуть из списка или выполнить накануне вечером.
4. Напишите каждое задание на отдельной карточке — пусть ребенок отдает вам ее и получает новую, когда завершит определенный этап.
5. С малышами вместо слов используйте картинки; работа не должна быть слишком долгой; не взваливайте на малыша слишком много; имейте в виду, что ребенку понадобятся ваша помощь и/или подсказки.

Табл. 10.5. Выполнение работы по дому

Работа	Сколько времени потребуется на ее выполнение?				Когда я ее выполняю? Время, день	
1.						
2.						
3.						
4.						
Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Выполненная работа (V)	Выполненная работа (V)	Выполненная работа (V)	Выполненная работа (V)	Выполненная работа (V)	Выполненная работа (V)	Выполненная работа (V)
1						
2						
3						
4						

Доусон П., Гуар Р. «Ваш ребенок может все».

5. Выполнение плана занятий*

Необходимые организационные навыки: начало работы (глава 15), устойчивое внимание (глава 14), планирование (глава 16).

Возраст: в основном 8–14 лет; для маленьких детей занятия танцами, музыкой и спортом должны быть организованы скорее для удовольствия, а не приобретения навыков.

1. В идеале процесс должен начаться, когда ребенок впервые захочет приобрести какой-то навык, требующий постоянной практики. Прежде чем он решит продолжить занятия, обсудите с ним, что потребуется, чтобы овладеть желаемым навыком в совершенстве (или в достаточной мере для того, чтобы получать от него удовольствие!). Поговорите о том, насколько часто придется заниматься, сколько времени уйдет на каждое занятие, какие другие обязанности есть у ребенка, будет ли у него достаточно времени для постоянной практики.
2. Создайте еженедельное расписание занятий. Образец дан в табл. 10.6.
3. Обсудите, какие подсказки или напоминания нужны ребенку, чтобы вспомнить о том, что пришло время заниматься.
4. Выясните, как оценить результат: каковы критерии успеха, показатели того, что следует продолжать занятия.
5. Решите, сколько должно пройти времени до того момента, как вы примете решение, продолжать занятия или нет. Многие родители уверены, что, когда ребенок решает заняться игрой на музыкальном инструменте или спортом (особенно если нужно приобрести дорогой инвентарь), он должен «подписаться» на достаточно долгое время, чтобы окупилась все усилия и затраты. Но дети быстро устают от таких занятий, поэтому есть смысл заранее договориться о минимальном времени, которое ребенок посвятит им, — и только по его истечении обсудить, прекратить или продолжить занятия.

* Для занятий музыкой, спортом или других навыков, требующих постоянной практики.

Постепенное ослабление контроля

1. Напоминайте ребенку о начале занятий в заранее оговоренное время и по их окончании проверьте все по листу. Повесьте его на видное место, чтобы он стал напоминанием.
2. Используйте письменные напоминания и проверочный лист. Если ребенок не приступает к занятиям в течение 5 минут, напомните о них устно. Если ребенок *начинает* вовремя, обязательно похвалите его.

Модификации/корректировка

1. Вы можете вместе выбрать время для начала занятий, которое легко запомнить, — например, сразу после обеда или любимой телепрограммы. В этом случае предыдущее занятие фактически станет напоминанием для следующего.
2. Если ребенку сложно начинать без напоминаний, можно использовать таймер или будильник.
3. Если ребенок протестует против оговоренного плана занятий, подумайте о том, чтобы скорректировать его, а не отказываться от занятий. Сократите время занятий, определите для них меньшее количество дней, разбейте их на части с небольшими перерывами или пообещайте ребенку приз по их окончании (например, запланируйте занятие *сразу перед* любимым делом).
4. Если вам приходится придумывать слишком много дополнительных стимулов, чтобы занятия стали более привлекательными для ребенка, возможно, пора пересмотреть систему работы. Если ребенок не хочет тренироваться столько, сколько нужно для приобретения навыка, возможно, он вообще не очень хочет этому научиться. Часто именно родители желают, чтобы ребенок что-то освоил (особенно игру на музыкальном инструменте). Если это ваш случай, поговорите с ребенком откровенно и лишь затем используйте поощрения, чтобы убедить его работать над приобретением навыка.

Табл. 10.6. Обучение новому навыку

ПРЕЖДЕ чем начать, ответьте на следующие вопросы:

- 1. Чему я хочу научиться?
- 2. Почему я хочу этому научиться?
- 3. Как будет построено обучение (уроки, практика и т. п.) и сколько потребуется времени?

Что нужно выполнить?	Когда это произойдет?	Сколько времени на это потребуется?
Уроки		
Практика		
Другое (например, игры, выставки, концерты)		

- 4. Придется ли мне пожертвовать чем-то, чтобы вписать эти занятия в график?

Если вы все еще полны решимости продолжать, спланируйте свой график с помощью таблицы, приведенной ниже. Напишите, когда будет проводиться занятие и сколько времени на него потребуется. Вы также сможете вести учет занятиям и вычеркивать графы, когда занятие прошло.

	Поне- дельник	Втор- ник	Среда	Чет- верг	Пят- ница	Суббота	Воскре- сенье
Уроки							
Практика							
Игры, вы- ставки, концерты							

Доусон П., Гуар Р. «Ваш ребенок может все».

6. Отход ко сну

Необходимые организационные навыки: начало работы (глава 15), устойчивое внимание (глава 14), рабочая память (глава 12).

Возраст: лучше всего подойдет для детей 7–10 лет, но легко адаптировать как для младшего, так и для старшего возраста, изменив сложность задач.

1. Поговорите с ребенком о том, в какое время нужно ложиться спать. Составьте список задач, которые нужно выполнить до отхода ко сну. Возможно, в нем будут такие пункты: убрать игрушки, приготовить одежду на завтра, собрать рюкзак (см. «Выполнение домашних заданий»), надеть пижаму, почистить зубы, умыться или принять ванну.
2. Превратите этот список в проверочный лист или расписание с рисунками (см. табл. 10.7).
3. Обсудите, сколько времени потребуется на выполнение каждого пункта. Можно использовать секундомер, чтобы точно знать, сколько времени необходимо для того или иного действия.
4. Посчитайте, сколько всего времени потребуется, и вычтите эту величину из времени отхода ко сну, чтобы знать, когда приступить к вечерним процедурам (например, если ребенок ложится спать в 20:00, а на процедуры требуется полчаса, начинать нужно в 19:30).
5. Напоминайте ребенку о начале процедур в оговоренное время.
6. Контролируйте каждый шаг, напоминайте ребенку о необходимости заглянуть в список и хвалите за каждое действие.

Постепенное ослабление контроля

1. Напоминайте ребенку о начале вечерних процедур и контролируйте весь процесс, не скупитесь на похвалу, поддержку и позитивные отклики.
2. Напоминайте ребенку о начале вечерних процедур, убедитесь, что он приступил к определенному шагу, уйдите и вернитесь, когда придет время переходить к следующему.

3. Напоминайте ребенку о начале вечерних процедур, время от времени его проверяйте (каждые два шага, потом каждые три и т. д.).
4. Напоминайте ребенку о начале вечерних процедур. О выполненном задании он сообщит вам сам.

Модификации/корректировка

1. Предусмотрите поощрения или наказания. Например, если ребенок выполнит все процедуры к оговоренному времени или раньше, он получит возможность лечь спать попозже. Если он не справится с вечерними процедурами вовремя, на следующий день ему нужно будет начать на 15 минут раньше.
2. Используйте таймер или секундомер, чтобы ребенок знал, сколько времени занимает то или иное действие.
3. Запишите каждый шаг на отдельной карточке; ребенок будет отдавать вам ее, когда выполнит задание, и брать следующую.
4. С малышами вместо слов используйте картинки и имейте в виду, что ребенку потребуются напоминания и/или контроль.

https://t.me/shop_courses

Табл. 10.7. Вечерние процедуры

Задача	Количество напоминаний. Отмечаем каждое (////)	Сделано (V)
Убрать игрушки		
Удостовериться, что рюкзак собран		
Составить список всего, что нужно сделать завтра		
Приготовить одежду на завтра		
Надеть пижаму		
Умыться или принять ванну		
Почистить зубы		

Доусон П., Гуар Р. «Ваш ребенок может все».

7. Уборка письменного стола

Необходимые организационные навыки: начало работы (глава 15), устойчивое внимание (глава 14), организация (глава 17), планирование (глава 16).

Возраст: лучше всего подойдет для возраста 7–10 лет; но, конечно, семилетки не так много времени проводят за столом. Поэтому, если вы захотите внести какие-то изменения, они, скорее всего, будут касаться более взрослых детей — для них задачи стоит немного усложнить.

Первые шаги: убираемся на письменном столе

1. Уберите все со стола.
2. Решите, какие предметы отправятся в ящики. Снабдите ящики ярлыками-наклейками.
3. Разложите вещи по ящикам.
4. Рядом со столом поставьте корзину, куда будут отправляться ненужные бумаги.
5. Определите, какие предметы будут храниться непосредственно на столешнице (стакан для карандашей, степлер, папки для бумаг и т. д.). Рядом со столом повесьте доску для напоминаний.
6. Разложите вещи на выбранные ребенком места.
7. Сфотографируйте, как выглядит приведенный в порядок стол. Повесьте фото на стену или прикрепите к доске над столом.

Шаги для поддержания порядка на столе

1. Прежде чем приступить к выполнению домашних заданий или другой работы за столом, убедитесь, что он выглядит так, как на фото. Если нужно, разложите вещи по местам.
2. Закончив работу, уберите все лишнее, чтобы стол опять выглядел как на фотографии. Этот шаг можно также включить в список вечерних процедур.
3. Раз в неделю просматривайте бумаги и решайте, что оставить на столе, что положить в папку, а что выбросить.

Постепенное ослабление контроля

1. На этапе поддержания порядка напоминайте ребенку о каждом шаге и контролируйте весь процесс. Не скупитесь на похвалы, поддержку и конструктивные отклики.
2. Напоминайте ребенку о начале работы, убедитесь, что он приступил к первому шагу плана, и обратитесь к нему только в конце, чтобы убедиться, что первый шаг выполнен. Повторите те же действия для шага 2. Во время выполнения шага 3 находитесь рядом с ребенком, чтобы помочь разобраться в бумагах.
3. На этапе поддержания порядка напоминайте ребенку о каждом из трех шагов, но оставляйте его и проверяйте, все ли в порядке, только в конце.
4. Напомните ребенку о начале работы. На последнем этапе (например, перед отходом ко сну) проверьте, все ли готово и в порядке ли стол. Обязательно похвалите ребенка.

Модификации/корректировка

1. Когда ребенок начнет использовать план, продолжайте его улучшать. Например, можно найти лучшие способы организации вещей на столе или в ящиках, и эти изменения следует внести в процесс.
2. Зайдите в магазин канцтоваров и посмотрите, какие материалы могли бы помочь ребенку поддерживать порядок: поверхность стола должна быть чистой, а материалы для работы — доступны.
3. При необходимости предусмотрите поощрения.

Табл. 10.8. Проверочный лист для уборки стола

Задача	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Привести в порядок стол							
Выбросить ненужное							
Убедиться, что стол выглядит так же, как на фото							

https://t.me/shop_courses

8. Выполнение домашних заданий

Необходимые организационные навыки: начало работы (глава 15), устойчивое внимание (глава 14), планирование (глава 16), управление временем (глава 18), метапознание (глава 21).

Возраст: 7–14 лет.

1. Объясните ребенку, что выполнение домашних заданий — хороший способ научиться составлять планы и расписания. Договоритесь, что, придя из школы, он будет сразу же составлять план домашней работы, используя форму, которую дадите вы (табл. 10.9).
2. Шаги, которые должен проделать ребенок:
 - Записать все задания (можно кратко, так как подробные указания есть в дневнике или тетрадях).
 - Убедиться, что есть все необходимые для выполнения работы материалы.
 - Определить, нужна ли помощь в выполнении каких-то задач и кто ее может оказать.
 - Оценить, сколько времени потребуется на каждое задание.
 - Записать время начала работы над каждым заданием.
 - Показать план вам, чтобы при необходимости вы могли его скорректировать (например, изменить количество отведенного на определенные шаги времени).
3. Вовремя напомните ребенку, что пора приступать к домашним заданиям.
4. Следите за тем, как ребенок справляется. Кому-то достаточно периодических проверок, с кем-то нужно быть рядом постоянно.

Постепенное ослабление контроля

1. Напоминайте ребенку о том, что нужно составить план и приступить к выполнению заданий. Не скупитесь на похвалу, поддержку и позитивные отклики. При необходимости сидите рядом, пока ребенок делает уроки.

2. Напоминайте ребенку, что нужно составить план и приступить к урокам в оговоренное время. Часто проверяйте, как идут дела, хвалите и поддерживайте ребенка.
3. Напоминайте ребенку, что нужно составить план и начать делать уроки вовремя. Попросите его сообщить вам, когда работа будет сделана.

Модификации/корректировка

1. Если ребенок не хочет составлять план, сядьте и записывайте все сами, но под его диктовку.
2. Если ребенок забывает задания, которые нигде не записаны, измените планировщик так, чтобы там был прописан каждый предмет, и поговорите с ребенком о каждом задании, чтобы освежить его в памяти.
3. Создайте отдельный календарь для долгосрочных проектов, чтобы ребенок мог вести учет работы по ним (см. «Выполнение долгосрочных проектов»).
4. Предусмотрите поощрения за начало/завершение работы вовремя или выполнение работы без напоминаний.
5. Для младших школьников может быть достаточно назначить время и место для выполнения домашней работы, поскольку обычно у них всего пара заданий на вечер. Иногда полезно попросить их оценить, сколько времени потребуется на выполнение того или иного задания. Это способствует тренировке навыка управления временем.

Табл. 10.9. Ежедневный планировщик домашних заданий

Дата: _____

Предмет/задание	Все ли необходимые материалы у меня есть?	Нужна ли мне помощь?	Кто может мне помочь?	Сколько времени на это потребуется?	Когда приступлю к выполнению задания?	Сделано (V)
	Да Нет ☐ ☐	Да Нет ☐ ☐				
	Да Нет ☐ ☐	Да Нет ☐ ☐				
	Да Нет ☐ ☐	Да Нет ☐ ☐				
	Да Нет ☐ ☐	Да Нет ☐ ☐				
	Да Нет ☐ ☐	Да Нет ☐ ☐				
	Да Нет ☐ ☐	Да Нет ☐ ☐				

Доусон П., Гуар Р. «Ваш ребенок может все».

https://t.me/shop_courses

9. Выполнение творческих заданий

Необходимые организационные навыки: управление эмоциями (глава 13), гибкость (глава 19), метапознание (глава 21).

Возраст: 7–14 лет.

Для многих детей самое сложное домашнее задание — творческое (свободное). Его особенности таковы: несколько верных ответов; несколько способов решения; отсутствие однозначных признаков завершения — ребенок сам решает, когда нужно закончить; отсутствие очевидной стартовой точки — ребенок должен сам решать, с чего начать.

Примеры свободных заданий

- Составление предложений из слов, написание которых нужно запомнить.
- Любое письменное задание (сочинение, эссе и т. д.).
- Демонстрация нескольких способов решения математических задач (например, «Сколькими разными способами можно разделить 24 предмета на одинаковые группы?»).
- Выбор стратегии для решения более сложных задач, ответ на вопрос «почему?».
- Поиск ответов на вопросы в тексте, если ответ — не одно слово или понятие.

Есть два способа помочь ребенку справиться с творческим заданием: пересмотреть его, чтобы добавить конкретики, или научить решать такие задачи. Поскольку сложности со свободными задачами становятся наиболее очевидными во время выполнения домашней работы, важно поговорить с учителем, чтобы он понимал, насколько трудно это для ребенка (нередко проблемы проявляются ярче дома, а не в школе) и почему нужно вносить определенные коррективы.

Способы конкретизации свободных заданий

- Обсудите с ребенком задание — помогите ему начать или проговорите каждый шаг, находитесь рядом, пока он работает.

- Не спрашивайте ребенка, какие идеи у него есть. Дайте ему выбор или сократите количество возможных вариантов. Возможно, стоит предварительно посоветоваться с учителем, чтобы тот понимал, как — и почему — задание скорректировано. Спустя некоторое время вы сможете вносить все меньше изменений — например, постепенно увеличивая количество вариантов или поощряя ребенка добавлять свои.
- Дайте ребенку «шпаргалку» или последовательность действий (например, описание шагов при решении математических примеров — допустим, при делении столбиком).
- Измените задание так, чтобы исчезла потребность в решении проблемы. Например, потренируйтесь в правописании, написав каждое слово десять раз, вместо того чтобы составлять из них предложения, или дайте ребенку предложения, где будет не хватать слов, написание которых нужно запомнить. Опять же, эти изменения следует заранее оговорить с учителем.
- Дайте ребенку шаблоны для письменных заданий, чтобы упростить их выполнение.
- Обеспечьте поддержку на подготовительных этапах — например, генерируя идеи для письменных заданий и организуя их определенным образом (см. «Написание сочинения и доклада»).
- Попросите учителя дать вам правила выставления баллов, четкие указания, что требуется при выполнении каждого задания.

Самый простой способ помочь ребенку научиться лучше справляться с творческими задачами — пройти с ним весь путь от начала до конца, используя технику «размышлений вслух». Смоделируйте типы рассуждений и стратегий, которые понадобятся при решении подобных задач. Обычно это происходит так: на начальном этапе вы полностью контролируете процесс и обеспечиваете ребенку максимум поддержки, а затем постепенно сводите ее на нет. У детей, испытывающих проблемы с гибкостью, освоение творческих задач может занять несколько лет. В этом случае еще долгое время от вас и учителя будут требоваться корректировка и поддержка.

https://t.me/shop_courses

10. Выполнение долгосрочных проектов

Необходимые организационные навыки: начало работы (глава 15), устойчивое внимание (глава 14), планирование (глава 16), управление временем (глава 18), метапознание (глава 21).

Возраст: 8–14 лет; семилеткам могут дать такое задание, но, вероятно, попроще — легче будет и коррекционная работа.

1. Вместе с ребенком просмотрите описание задания, обговорите все требования. Если оно предполагает выбор темы, с этого и нужно начать. Многим детям сложно придумывать темы, тогда придется это сделать вам: дайте максимум предложений, начиная с тех, которые связаны с интересами ребенка.
2. На отдельном листе запишите возможные темы (табл. 10.10). Когда у вас наберется 3–5 тем, спросите ребенка, что ему нравится и не нравится в каждой из них.
3. Помогите ребенку в выборе. При принятии решения стоит подумать о том, какая тема интереснее других, а также не слишком широка и не слишком узка; имеется достаточно источников для проработки; есть интересный «поворот», из-за которого она становится особенно занимательной при работе или привлекательной для учителя.
4. Определите, какие материалы или ресурсы потребуются, где ребенок их возьмет и когда. Это могут быть сайты, книги из библиотеки, предметы (например, путеводители), люди, у которых нужно будет взять интервью, и места, куда потребуется сходить (музеи, достопримечательности и т. п.). Подумайте о художественных или строительных материалах, если проект подразумевает создание объекта.
5. На листе запишите все этапы выполнения проекта, а затем составьте график, чтобы ребенок знал, когда приступать к той или иной задаче. Иногда полезно перенести эту информацию в календарь, который висит на стене или доске рядом с письменным столом ребенка, чтобы ему было легче следить, что и когда нужно делать.
6. Напоминайте ребенку о графике. Перед каждым шагом можно обсудить с ним, что конкретно нужно сделать — возможно, даже

составить список дел, которые следует выполнить в рамках каждого шага. После выполнения задач, когда ребенок поймет, что его ждет дальше, можно приступить к планированию следующего шага.

Постепенное ослабление контроля

Дети, испытывающие сложности с планированием и навыком мета-познания, при выполнении творческих задач часто нуждаются в поддержке в течение долгого времени. Используя лист планирования проекта, вы можете постепенно передавать ребенку ответственность за выполнение задач из списка. Как только вы почувствуете, что он уже может часть работы выполнить самостоятельно, возьмите план и обсудите с ним, что именно, по его мнению, он может сделать сам, а где нужна помощь. Скорее всего, еще долго вам нужно будет напоминать ребенку о завершении каждого шага в срок.

Модификации/корректировка

При необходимости используйте поощрения за выполнение заданий по графику и всего проекта в срок; можно начислять дополнительные баллы за работу без напоминаний (или с минимальным, оговоренным заранее количеством напоминаний).

https://t.me/shop_courses

Табл. 10.10. Лист планирования долгосрочного проекта

Шаг 1. Выбираем тему

Возможные темы	Что мне нравится в этой теме	Что мне не нравится в этой теме
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Окончательный выбор темы:

Шаг 2. Определяем необходимые материалы

Какие материалы или ресурсы требуются?	Как я их получу?	Когда я их получу?
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Шаг 3. Определяем задачи по проекту и контрольные точки

Что необходимо сделать? (перечисляем все шаги по порядку)	Когда это будет сделано?	Отмечаем сделанное
Шаг 1:		
Шаг 2:		
Шаг 3:		
Шаг 4:		
Шаг 5:		
Шаг 6:		
Шаг 7:		
Шаг 8:		
Шаг 9:		
Шаг 10:		

Доусон П., Гуар Р. «Ваш ребенок может все».

11. Написание сочинения и доклада

Необходимые организационные навыки: начало работы (глава 15), устойчивое внимание (глава 14), планирование (глава 16), организация (глава 17), управление временем (глава 18), метапознание (глава 21).

Возраст: 8–14 лет; обычно дети не пишут сочинений и докладов до третьего класса, и для малышей они не длиннее пяти абзацев. Если вашему ребенку всего 8 лет, возможно, придется сократить форму.

Шаг 1. Работа над темой

Если ребенку нужно придумать тему сочинения, убедитесь, что вы понимаете требования к заданию. Возможно, придется позвонить учителю или другу ребенка, чтобы уточнить детали. По правилам мозгового штурма на первом этапе принимаются и записываются все идеи. Чем более безумными они будут, тем лучше: безумные идеи часто ведут к хорошим и пригодным для использования. На этом этапе не допускается критика ни со стороны ребенка, ни со стороны родителя. Если ребенку сложно предложить идеи самостоятельно, подбросьте ему пару своих. Как только у вас закончатся идеи, изучите весь список и обведите самые стоящие. Возможно, уже сейчас ребенок решит, на какую именно тему будет писать работу. Если нет, обсудите с ним, что ему нравится и не нравится в каждой идее. Так будет проще сделать правильный выбор.

Шаг 2. Работа над содержанием

После выбора темы опять начинается мозговой штурм. Попросите ребенка: «Расскажи мне все, что ты знаешь или хотел бы знать об этой теме». Снова запишите все идеи и вопросы, какими бы безумными они ни казались.

Шаг 3. Организация содержания

Теперь посмотрите на все идеи и вопросы. Подумайте вместе с ребенком, можно ли организовать этот материал. Если задание — сделать доклад об аардварках*, вероятно, вы организуете информацию в такие группы: как они выглядят, где живут, что едят, кто их враги, как они себя

* Аардварк, или трубказуб — африканское животное, похожее на муравьеда.

защищают. Придумайте заголовки к каждой теме и запишите под ними все детали. Некоторым родителям на этом этапе удобно пользоваться стикерами. Во время мозгового штурма каждая идея или вопрос записываются на отдельном стикере. Затем бумажки организуются на столе под заголовками, и таким образом формируется структура работы. В соответствии с этой структурой можно уже писать (или диктовать) текст.

Шаг 4. Первый абзац

Часто это самая сложная задача. В первом абзаце должно быть лаконично описано, о чем будет работа. Например, в докладе об аардварках вступительный абзац мог бы быть таким:

Этот доклад посвящен странному животному, которое называется аардварк. Прочитав его, вы узнаете, как они выглядят, где живут, что едят, кто их враги и как они себя защищают.

Еще одна функция вступительного абзаца — привлечь внимание читателя, дать ему интересную информацию, чтобы раззадорить его любопытство. Например, к абзацу, приведенному выше, можно было бы добавить два таких предложения:

Читатель также узнает о значении слова «аардварк» и о том, из какого языка оно пришло. А если и это не подогрело ваш интерес, я расскажу о том, почему у них липкий язык — хотя, возможно, вы совсем не хотите это узнать!

Для детей, которым нелегко даются письменные задания, создание первого абзаца может быть очень трудной задачей. Им, скорее всего, понадобится ваша помощь. Вы можете задавать общие вопросы вроде «Что читатель узнает из твоей работы?» или «Как ты думаешь, почему читателю будет интересно ознакомиться с твоей работой?» Если этого недостаточно, можно дать ребенку готовую модель. Вы можете написать вступительный абзац на тему, схожую с той, над которой работает ребенок, или использовать в качестве примера абзац, приведенный здесь. Если ребенку нужна более конкретная помощь, обеспечьте ее. Затем посмотрите, нужна ли ему такая поддержка в дальнейшей работе. Помните, часто первый абзац — самый сложный.

Шаг 5. Оставшаяся часть работы

Чтобы направить ребенка, предложите остаток работы разбить на части, каждая из которых будет иметь заголовок (примерно так же структурировано наше руководство). Помогите составить список заголовков и посмотрите, сможет ли ребенок дальше работать самостоятельно. Каждый абзац должен начинаться с главного предложения, которое отражает основную мысль. За ним следуют 3–5 предложений, раскрывающих или поясняющих основную мысль. Для связи предложений или абзацев полезно использовать слова-связки. Простые примеры таких слов: *и, поскольку, также, вместо этого, однако, итак*. Примеры более сложных слов-связок: *хотя, более того, с другой стороны, таким образом, в результате, наконец, в заключение*.

На ранних этапах обучения детям необходима существенная помощь. Может показаться, что фактически половину работы делаете вы. Со временем ситуация должна улучшиться, особенно если в конце каждого занятия вы хвалите ребенка за то, что у него хорошо получилось. Особо отмечайте то, что стало получаться именно в этот раз. Можно сказать: «Мне очень понравилось, как сейчас ты сам справился с заголовками: все придумал сам, и моя помощь не понадобилась».

Если вы не видите никаких улучшений — или понимаете, что вам не хватает времени или навыков, чтобы научить ребенка писать сочинения и доклады, — поговорите с учителем о том, можно ли организовать дополнительную поддержку в школе. Даже если вы можете помогать ребенку, обратиться за помощью стоит, если вы видите, что ребенок сильно отстает по сравнению со сверстниками.

Табл. 10.11. Шаблон для написания текста длиной в пять абзацев

Вступительный абзац

Предложение 1 говорит о теме в общем:

Предложение 2 конкретизирует основную мысль, которую вы хотите донести:

Предложение 3 добавляет больше деталей или объясняет, почему тема так важна:

Абзацы основной части

Абзац 1, предложение с основной мыслью:

Дополнительная деталь 1:

Дополнительная деталь 2:

Дополнительная деталь 3:

Абзац 2, предложение с основной мыслью:

Дополнительная деталь 1:

Дополнительная деталь 2:

Дополнительная деталь 3:

Абзац 3, предложение с основной мыслью:

Дополнительная деталь 1:

Дополнительная деталь 2:

Дополнительная деталь 3:

Заключительный абзац

Еще раз сформулируйте самую важную мысль, которую вы хотите донести (что должен понять читатель после прочтения работы):

12. Подготовка к контрольным работам

Необходимые организационные навыки: начало работы (глава 15), устойчивое внимание (глава 14), планирование (глава 16), управление временем (глава 18), метапознание (глава 21).

Возраст: 10–14 лет; у учеников младших классов сложные экзамены и контрольные проводятся редко, и приведенный ниже план для них пока неактуален.

1. Вместе с ребенком ведите календарь, где будут указаны предстоящие контрольные или экзамены в каждом месяце.
2. За 5–7 дней до контрольной (экзамена) вместе составьте план подготовки.
3. Используя меню стратегий подготовки, помогите ребенку решить, какие из них он хочет использовать.
4. Помогите ребенку составить план подготовки за 4 дня до контрольной (экзамена). Психологические исследования, проводящиеся в течение многих лет, показывают, что во время изучения нового материала *более эффективны распределенные занятия, а не концентрированные*. Иными словами, если вы планируете потратить 2 часа на подготовку, лучше разбить это время на небольшие отрезки (например, 30 минут каждый вечер в течение 4 дней), чем провести 2 часа за учебниками накануне экзамена. Исследования также показывают, что знания усваиваются во время сна, поэтому в ночь перед контрольной лучше хорошо выспаться, а не зубрить допоздна.
5. Детям, имеющим трудности с сосредоточенностью, проще использовать несколько стратегий попеременно, чем одну в течение всего времени подготовки. Можно ставить таймер для каждой стратегии; когда прозвучит сигнал, ребенок перейдет к следующей (если та, которую он использовал, не понравится ему настолько, что он захочет продолжить).

Постепенное ослабление контроля

В зависимости от уровня самостоятельности ребенка ему может понадобиться помощь в составлении плана подготовки, напоминания для его соблюдения, а также контроль выполнения всех шагов. Вы сможете

постепенно сводить контроль на нет, сначала сохраняя все виды поддержки, но сверяясь с ребенком по итогам использования каждой стратегии. От подсказок при составлении плана подготовки и напоминаний о начале работы вы, скорее всего, сможете отказаться в последнюю очередь.

Модификации/корректировка

1. После прохождения испытания или получения результатов обсудите с ребенком план подготовки. Какие стратегии оказались самыми эффективными? Какие почти не помогли? Какие стратегии он хочет попробовать в следующий раз? Что можно сказать о времени, потраченном на подготовку? Было ли его достаточно? Сделайте пометки в плане, чтобы они помогли ребенку в следующий раз.
2. Если ребенок считает, что он готовился правильно, но результаты все равно не обнадеживают, поговорите с учителем о том, что можно было сделать иначе. Может, ребенок изучал не тот материал — или не так, как нужно? Можно попросить учителя составить руководство по подготовке, если у вас его еще нет.
3. Если, несмотря на долгую и усердную работу, ребенок продолжает получать плохие оценки, поговорите с учителем о возможности коррекции (например, дать дополнительное время; предусмотреть возможность пересдачи или дополнительные задания, чтобы компенсировать плохую оценку; предложить альтернативы; позволить ребенку подготовить шпаргалку или пользоваться учебниками). Возможно, потребуется оценить ребенка, чтобы выяснить, не требуется ли ему коррекционная программа (подробнее см. главу 23).
4. Введите систему поощрений — награды за хорошие оценки.

Табл. 10.12. Меню стратегий подготовки

Отметьте, какие из них вы будете использовать

1. Перечитать текст	2. Перечитать/структурировать записи	3. Прочсть/повторить вслух основные мысли
4. Подготовить краткое содержание текста	5. Выделить текст	6. Выделить записи
7. Воспользоваться руководством по подготовке	8. Создать карту идей	9. Создать списки/структурировать
10. Пройти пробное испытание	11. Проверить себя	12. Попросить кого-то проверить меня
13. Воспользоваться карточками с текстом и картинками	14. Заучить/повторить	15. Сделать шпаргалку
16. Готовиться с другом	17. Готовиться с группой	18. Готовиться вместе с учителем
19. Готовиться с мамой/папой	20. Попросить помощи	21. Другое

https://t.me/shop_courses

Доусон П., Гуар Р. «Ваш ребенок может все».

Табл. 10.13. План подготовки

Дата	День	Какие стратегии я буду использовать? (записать по номерам)	Сколько времени я потрачу на каждую стратегию?
	4 дня до контрольной	1. 2. 3.	1. 2. 3.
	3 дня до контрольной	1. 2. 3.	1. 2. 3.
	2 дня до контрольной	1. 2. 3.	1. 2. 3.
	1 день до контрольной	1. 2. 3.	1. 2. 3.

Оценка по результатам контрольной

Насколько эффективной оказалась подготовка? Ответьте на следующие вопросы:

1. Какие стратегии сработали лучше всего?
2. Какие стратегии оказались не вполне полезными?
3. Достаточно ли времени было потрачено на подготовку? ☐ Да ☐ Нет
4. Если нет, что еще нужно было сделать?
5. Что вы сделаете иначе в следующий раз?

Доусон П., Гуар Р. «Ваш ребенок может все».

13. Выполнение заданий, требующих серьезных усилий

Необходимые организационные навыки: начало работы (глава 15), устойчивое внимание (глава 14).

Возраст: любой.

Можно выделить два способа сделать задания, которые кажутся ребенку очень сложными, менее неприятными для него: сократить количество усилий, упростив или сократив задание, или предложить достойное поощрение. Как это сделать?

1. Разбейте задание на несколько маленьких частей, чтобы выполнение каждой из них требовало не более 5 минут. Дайте ребенку возможность получить маленькую награду по окончании каждой части.
2. Пусть ребенок сам решит, как поделить задание на части. Например, создайте список шагов для выполнения уроков или работы по дому, и пусть он подумает, как долго будет заниматься тем или иным заданием, прежде чем уйти на перерыв.
3. Дайте ребенку достойное поощрение, ради которого стоит поработать. Например, за выполнение уроков (и/или работы по дому) без жалоб, в течение оговоренного времени и с определенным качеством (скажем, не более одной ошибки в работе по математике) ребенок может получить 45 минут для видеоигр.
4. Наградите ребенка за желание справиться с трудными для него задачами. Например, вы можете составить список работ по дому и попросить его оценить каждую с точки зрения затрачиваемых усилий. За выполнение самой сложной задачи он получит более крупную награду (допустим, больше времени на видеоигры). Стоит создать шкалу для оценки необходимых усилий: 1 — для самых простых задач, 10 — для самых сложных. Как только ребенок научится пользоваться шкалой, можно подумать о том, как превратить самые трудные задачи (оцененные в 8–10 баллов) в задачи попроще (на 3–4 балла).

Модификации/корректировка

Если этот подход не помогает ребенку справляться с трудными задачами без жалоб, нытья или сопротивления, вероятно, стоит использовать более медленный и требующий бóльших усилий способ работы. Этот способ, упомянутый в разделе об уборке комнаты, называется *обратной цепочкой*. По сути, ребенок начинает с конца сложной задачи, получая награду только за выполнение последнего шага. При уборке комнаты последним шагом может быть отправка грязного белья в стирку после того, как вы полностью убрались в спальне; если вы собираетесь утром в школу, ребенок складывает нужные вещи в рюкзак после того, как вы помогли ему со всем остальным.

Вы повторяете процесс до тех пор, пока ребенок не научится выполнять свой шаг без усилий. После этого вы требуете от ребенка выполнения уже *двух* шагов — и за успешную работу он опять получает награду. Так, шаг за шагом ребенок проходит все задание в обратном порядке — до того момента, когда он может сделать все самостоятельно. Многие родители противятся этому подходу, особенно если знают, что в конце концов ребенок уберется в комнате, если они будут ворчать и мучить его достаточно долго. Но кто хочет ворчать весь остаток родительской жизни? Обратная цепочка учит ребенка смиряться со скучной или сложной работой и постепенно снижает необходимость в нотациях.

14. Организация тетрадей / домашних заданий

Необходимые организационные навыки: организация (глава 17), начало работы (глава 15).

Возраст: 6–14 лет.

1. Решите вместе с ребенком, что включить в систему организации: место для незаконченных заданий? Отдельное место для выполненных работ? Место для бумаг, которые нужно подшить? Тетради или папки для хранения записей, выполненных заданий, раздаточных материалов, рабочих тетрадей и т. д.? Образец приведен в табл. 10.14–10.15.
2. Перечислив все элементы, решите, как лучше поступить с каждым из них. Например, вы можете использовать папки разного цвета для выполненных, незаконченных заданий и других бумаг. Можете завести отдельную маленькую папку для каждого предмета — или одну большую для всех предметов сразу. Чтобы набраться идей, можно зайти в магазин канцелярских товаров.
3. Соберите все необходимые материалы — в доме, если они в наличии, или докупите в магазине. Необходимы дырокол, линованная и нелинованная бумага, разделители и упаковки стикеров, если ребенок захочет их использовать для маркировки важных бумаг.
4. Организуйте тетради и папки, обозначив каждую из них.
5. Когда ребенок будет садиться за уроки, просите его вытащить папки для выполненных заданий, незаконченных работ и материалов для подшивки. Помогите ему решить, какие материалы куда нужно вложить. Завершите этот этап до начала выполнения уроков.
6. Когда уроки будут сделаны, ребенок должен поместить выполненную работу в соответствующую папку и подшить все, что нужно сохранить.

Постепенное ослабление контроля

1. Напоминайте ребенку об уроках с помощью «организационного» процесса. Контролируйте каждый шаг и вычеркивайте его из проверочного листа, чтобы убедиться, что ничего не забыли.

2. С помощью «организационного» процесса напоминайте ребенку об уроках и о том, чтобы сообщать вам о выполнении каждого шага. Периодически перепроверяйте его, в конце работы проконтролируйте, чтобы все шаги были выполнены, а материалы разобраны по папкам.
3. Сделайте напоминание в самом начале, все проверьте в конце и иногда изучайте тетради, папки и другие материалы.

Модификации/корректировка

1. Максимально вовлекайте ребенка в создание организационной системы. То, что прекрасно работает для одного человека, может быть катастрофой для другого, если нет соответствия между человеком и системой.
2. Изменяйте подходы, которые недостаточно эффективны. Вовлекайте ребенка в работу над преодолением сложностей. Можно, например, спросить его: «Как мы могли бы сделать эту работу лучше?»
3. Людям, неорганизованным от природы, потребуется много времени для выработки навыка. Помните, что контролировать ребенка, возможно, придется довольно долго.

Табл. 10.14. Система управления тетрадями / домашними заданиями

Элемент системы	Что будет использоваться?	Есть (V)
Место для незавершенной работы		
Место для выполненных заданий		
Место для хранения материалов, которые нужно подшить		
Тетради или папка для каждого предмета		
Другие вещи, которые могут понадобиться:		
1.		
2.		
3.		
4.		

https://t.me/shop_courses

Табл. 10.15. Поддержание системы управления тетрадями / домашними заданиями

Задача	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Выходные
Разобрать папку «Подшить»					
Просмотреть тетради и книги, чтобы найти материалы, которые нужно подшить					
Сделать уроки					
Разложить все задания (как выполненные, так и невыполненные) по местам					

https://t.me/shop_courses

15. Умение держать себя в руках

Необходимые организационные навыки: управление эмоциями (глава 13), задержка реакции (глава 11), гибкость (глава 19).

Возраст: любой.

1. Вместе с ребенком составьте список того, что выводит его из себя (*раздражителей*). Можно составить длинный список разнообразных факторов, вынуждающих ребенка злиться, а затем попытаться объединить их в категории (когда говорят «нет», когда он проигрывает, когда не выполняются обещания и т. п.).
2. Поговорите с ребенком о том, что «можно услышать и увидеть, когда кто-то выходит из себя» (например, крики, ругань, швыряние вещей, пинки и т. д.). Определите, что из перечисленного войдет в список «нельзя». Пусть он будет как можно короче. Не стоит работать более чем над двумя проблемами одновременно.
3. Теперь напишите список того, что можно сделать вместо перечисленного (*замещающее поведение*). На каждое «нельзя» из списка должно приходиться 3–4 разных «можно».
4. Запишите все это на доску «Тяжелые времена» (табл. 10.16–10.17).
5. Практикуйтесь. Скажите ребенку: «Представим, что ты расстроен, потому что Билли пообещал выйти погулять, а вместо этого занялся чем-то еще. Какую стратегию ты бы хотел выбрать?» (Более детальное руководство приведено ниже.)
6. Попрактиковавшись пару недель, начинайте использовать выбранные стратегии, но сначала только для незначительных раздражителей.
7. Когда разберетесь с небольшими раздражителями, переходите к работе над более серьезными проблемами.
8. Введите награду. Для хороших результатов используйте два уровня наград: «большой приз» для тех случаев, когда доску «Тяжелые времена» использовать не приходится, и «малый» за успешное использование стратегии с доски для работы с ситуацией-раздражителем.

Практика

1. Используйте примеры из реальной жизни. Обязательно включайте разные категории раздражителей.
2. Пусть практика будет простой и быстрой. Например, если выбранная стратегия — почитать книгу, пусть ребенок откроет ее и начнет читать, но не дольше 20–30 секунд.
3. Ребенок должен попробовать каждую стратегию из перечисленных на доске «Тяжелые времена».
4. Прежде чем переходить к использованию стратегий, в течение пары недель практикуйтесь несколько минут каждый день или несколько раз в неделю.

Модификации/корректировка

1. Сначала, возможно, придется объяснить, как использовать стратегию: озвучить, что ребенок должен будет сказать или подумать, применяя стратегию.
2. Иногда, несмотря на следование плану, ребенок все же выходит из себя и не может успокоиться или использовать какую-либо стратегию из тех, что перечислены на доске. В таком случае отстраните его от ситуации (при необходимости физически). Заранее скажите ребенку, что вы собираетесь делать, чтобы он понимал, чего ожидать. Скажите ему: «Если ты будешь драться, пинаться или кричать, мы всегда будем уходить».
3. Если ребенку систематически не удастся эффективно использовать стратегии, возможно, пора обратиться за профессиональной помощью (см. главу 22).

Табл. 10.16. Доска «Тяжелые времена» (образец)



Раздражители: из-за чего я злюсь

1. Когда мне нужно перестать заниматься чем-либо интересным
2. Когда приходит время составлять план
3. Когда что-то идет не так, как я планировал



Нельзя

1. Драться с кем-либо
2. Что-либо ломать



Когда у меня наступают тяжелые времена, я могу

1. Порисовать
2. Почитать книжку
3. Послушать музыку
4. Поиграть с собакой

Табл. 10.17. Моя доска «Тяжелые времена»



Раздражители: из-за чего я злюсь

- 1.
- 2.
- 3.



Нельзя

- 1.
- 2.
- 3.



Когда у меня наступают тяжелые времена, я могу

- 1.
- 2.
- 3.

Доусон П., Гуар Р. «Ваш ребенок может все».

16. Умение контролировать импульсивное поведение

Необходимые организационные навыки: задержка реакции (глава 11), управление эмоциями (глава 13).

Возраст: любой.

1. Вместе с ребенком определите причины импульсивного поведения (просмотр телевизора вместе с сестрой/братом, неограниченная игра с друзьями или что-то еще).
2. Разработайте правило для ситуации-раздражителя. Определите, что ребенок может сделать, чтобы взять импульс под контроль. По возможности дайте ему выбор: придумайте вместе несколько действий, которыми он может заменить нежелательные реакции.
3. Поговорите о том, что вы можете сделать, если ребенок на грани потери самообладания, чтобы он отвлекся или использовал одну из заранее оговоренных стратегий. Лучше всего это срабатывает, когда сигнал представляет собой отдельный визуальный знак (например, движение руки), который привлечет внимание ребенка к проблемной ситуации.
4. Практикуйтесь. Разыграйте по ролям сценку. «Представим, что ты играешь с друзьями на улице, и тут один из них говорит то, что тебя злит. Я буду твоим другом, а ты — самим собой». Если это сложно для ребенка, его в этой ситуации можете сыграть вы и показать, как справиться с ней.
5. Как и в случае с другими навыками, используемыми при регуляции поведения, организуйте практику ежедневно или несколько раз в неделю в течение пары недель.
6. Когда и вы, и ребенок готовы использовать отработанную процедуру, напомните о ней непосредственно перед ситуацией-раздражителем (например: «Помни о плане», «Помни, о чем мы с тобой говорили»).
7. Проанализируйте, как все прошло. Для оценки можно использовать шкалу (5 — без сучка без задоринки, 1 — неудачно).

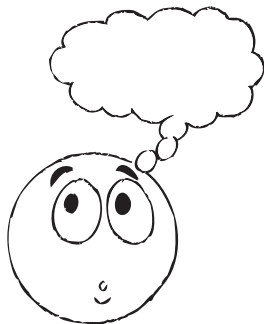
Модификации/корректировка

1. Свяжите эффективное использование замещающего поведения с поощрением, если считаете, что это повысит скорость и эффективность процесса. Можно использовать модель «платы за реакцию». Например, в начале дня вы даете ребенку 70 баллов. Каждый раз, когда он ведет себя импульсивно, вычитаете 10 баллов. Можно начислять ему бонусные баллы, если в течение определенного периода он обошелся без вычетов.
2. Если импульсивность — серьезная проблема для вашего ребенка, поначалу применяйте процедуру в определенное время или для конкретной импульсивной реакции, чтобы результаты были более заметными.
3. Обязательно хвалите ребенка за проявления самоконтроля. Похвала всегда должна дополнять любой вид поощрения, даже если вы применяете материальные награды.

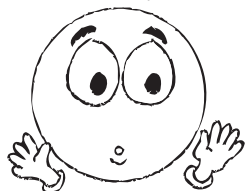
https://t.me/shop_courses

Табл. 10.18. Сохранение самоконтроля

Поступки, которые я совершаю не подумав:



Типичные ситуации, в которых я действую не подумав:



Что я буду делать, чтобы сохранять самообладание:



17. Умение справляться с беспокойством

Необходимые организационные навыки: управление эмоциями (глава 13), гибкость (глава 19).

Возраст: любой.

1. Составьте вместе с ребенком список ситуаций, в которых он начинает беспокоиться. Подумайте, не прослеживается ли в них определенная схема и нельзя ли объединить их в категории (например, у ребенка, нервничающего на футбольном поле, у классной доски или на сцене, может быть страх перед *выступлением*: он нервничает, когда нужно выступить перед другими).
2. Обсудите с ребенком, как проявляется тревожность, чтобы он мог опознать ее на ранних этапах. Часто имеются физические проявления: нервная дрожь, потеющие руки, учащенное сердцебиение.
3. Составьте список того, что может заменить беспокойство (*замещающее* поведение): 3–4 варианта занятий, которые могут либо успокоить, либо отвлечь внимание от волнений.
4. Запишите все результаты на «Доску тревоги» (табл. 10.19–10.20).
5. Практикуйтесь. Скажите ребенку: «Представим, что ты начинаешь переживать из-за соревнований, боишься, что не попадешь в команду. Какую стратегию ты хотел бы использовать?» (более подробное руководство дано ниже).
6. Попрактиковавшись в течение пары недель, начните использовать эту методику, но сначала только в несерьезных ситуациях.
7. Далее переходите к работе над более значительными трудностями.
8. Применяйте поощрения. Для улучшения результатов используйте два уровня наград: «большой приз» — за ситуации, когда не пришлось обращаться к «Доске тревоги», и «малый» — за успешное использование в сложной ситуации одной из стратегий, перечисленных на «Доске тревоги».

Практика

1. Используйте примеры из реальной жизни. Обязательно включайте самые разные категории раздражителей.
2. Пусть практика будет простой и быстрой. Например, если вы хотите использовать метод «остановки мыслей», ребенок может поговорить сам с собой. Пусть он громко и уверенно скажет себе: «СТОП!» Мыслительный процесс тут же прекращается. После этого пусть ребенок подумает о чем-нибудь приятном. Практикуйте этот метод несколько раз в день. Используйте стратегию всякий раз, когда возникает неприятность или тревожная мысль, и продолжайте повторять, пока проблема не исчезнет.
3. Предложите ребенку опробовать все стратегии, перечисленные на «Доске тревоги».
4. Прежде чем использовать стратегии в реальной жизни, практикуйтесь по несколько минут каждый день или несколько раз в неделю.

Модификации/корректировка

1. Возможные стратегии управления тревожностью таковы: глубокое или медленное дыхание, счет до 20, релаксация, остановка мыслей или возражение своим тревогам. Можно изобразить тревогу на бумаге, свернуть лист и выбросить в мусорное ведро. Другие возможные варианты — послушать музыку (возможно, потанцевать) и усомниться в причинах тревоги. Чтобы лучше в этом разобраться, наберите в поисковике «релаксация для детей» и изучите ссылки. Еще один полезный ресурс — книга Дон Хьюбнер «Что делать, когда слишком много волнуешься»⁵.
2. Помощь детям в работе с тревожностью обычно включает процедуру под названием *десенсибилизация*: уровень тревожности ребенка остается низким, поэтому при определенной поддержке он способен с ней справиться. Например, если ребенок боится собак, то можно для начала попросить его посмотреть на изображение собаки

и смоделировать его слова самому себе («Я смотрю на эту картинку с собакой, и меня немного пугает мысль о том, что тут могла бы быть настоящая собака. Но я неплохо справляюсь, я не очень напуган. Я спокойно могу смотреть на картинку»). Следующий шаг — посмотреть на собаку из окна и поговорить о том, что он чувствует. Можно постепенно «приближать» собаку к ребенку. Такой подход применим и при работе с другими страхами и фобиями. Действие их должно быть очень дозированным; не следует переходить к следующему шагу, пока ребенок не освоится с предыдущим. Важнейшие элементы этого процесса — физическое расстояние и время; в самом начале ребенок далек от объекта, вызывающего у него тревогу, и наблюдает за ним недолго. Затем постепенно расстояние сокращается, а время увеличивается. Полезно разработать сценарий развития событий (то, что ребенок должен сказать в определенной ситуации) и тактику, которую он мог бы использовать (например, остановка мыслей или отвлечение внимания).

3. Данный подход можно использовать для следующих типов тревог или волнений: страх перед расставанием (тревога или переживание из-за расставания с любимым человеком, обычно с родителем); работа с новыми или незнакомыми ситуациями; навязчивые или страшные мысли (переживание из-за того, что может случиться плохое). Он эффективен во всех этих случаях, но стратегии могут различаться.

Табл. 10.19. Образец «Доски тревоги»



Я волнуюсь, когда...

1. Мне предстоит проверочная работа в школе
2. Мне нужно вести мяч в футболе
3. Мне нужно выступить перед *группой* людей



Когда я нервничаю...

1. Мое сердце очень быстро бьется
2. Меня начинает подташнивать
3. Мне трудно сохранять ясность мысли



Когда я волнуюсь или нервничаю, я могу...

1. Нарисовать свои страхи и потом их порвать
2. Использовать технику релаксации
3. Возражать моим страхам
4. Послушать музыку

Табл. 10.20. Моя «Доска тревоги»

Я волнуюсь, когда...

Когда я нервничаю...

Когда я волнуюсь или нервничаю, я могу...

18. Умение справляться с изменениями в планах

Необходимые организационные навыки: управление эмоциями (глава 13), гибкость (глава 19).

Возраст: любой.

Чтобы помочь ребенку принимать изменения в планах без гнева или расстройства, нужны предварительная работа и много практики. Стоит озвучивать планы до того, как ребенок сформулирует свои. Однако необходимо регулярно сообщать о незначительных изменениях, постепенно воспитывая в нем терпимость к неожиданностям.

1. Вместе с ребенком составьте план занятий и задач (табл. 10.21). Можно создать план дня или список событий, которые происходят в течение дня. Включите обязательные мероприятия (время приема пищи и отхода ко сну и т. п.) и регулярные занятия (уроки и спорт).
2. Старайтесь без необходимости не указывать точное время (кроме времени для занятий спортом и уроков), используйте интервалы. Например, ужин должен быть примерно в 17:00, то есть между 16:30 и 17:30.
3. Поговорите с ребенком о том, что изменения и непредвиденные ситуации случаются часто, несмотря на планы и расписания, составленные заранее. Приведите примеры: на ужин вместо рыбы будет пицца, сегодня ты сможешь поиграть на улице лишние 20 минут, сегодня нам нужно пойти к стоматологу.
4. Создайте для расписания визуальный образ: напишите названия занятий на карточках или используйте картинки и повесьте их как минимум в двух местах, например на кухне и в комнате ребенка. Сделайте карточку для «неожиданности» и объясните: когда что-то будет меняться, вы покажете ее ребенку, объясните, что изменилось, и внесете это в расписание (вы можете показывать карточку и проделывать всю последовательность действий даже тогда, когда изменения неожиданны для всех).
5. Просматривайте с ребенком план накануне вечером или утром.

6. Начните вводить изменения и показывать карточку «неожиданность». Сначала перемены должны быть приятными: дополнительное время для игры, поход за мороженым, игра с родителем. Постепенно вводите «нейтральные» изменения (яблочный сок вместо апельсинового, одни хлопья вместо других и т. д.). Наконец, включите менее приятные перемены (невозможность заняться чем-либо запланированным из-за плохой погоды).

Модификации/корректировка

Если недостаточно карточки «неожиданность» и постепенного введения изменений, можно рассмотреть еще несколько вариантов. Старайтесь сообщать об изменениях заранее. Тогда у ребенка будет время, чтобы привыкнуть. В зависимости от его реакции на неприятные изменения (слезы, непослушание, нытье) обсудите способы выразить свой протест другим, приемлемым способом (например, написать жалобу). За принятие изменений ребенка можно поощрить. Помните: реакция притупляется при повышении частоты перемен, а также благодаря обсуждениям. Так как частота изменений будет нарастать постепенно и изначально они не будут неприятными или пугающими, ребенок сможет научиться гибкости.

https://t.me/shop_courses

Табл. 10.21. Умение справляться с изменениями в планах и расписании

Ежедневное расписание	
Дата: _____	
Время	Занятие
Неожиданность:	
Жалоба	
Дата: _____	
Суть жалобы:	
Почему ты считаешь, что это несправедливо:	
Чего бы ты хотел:	

Доусон П., Гуар Р. «Ваш ребенок может все».

19. Умение не плакать из-за мелочей

Необходимые организационные навыки: управление эмоциями (глава 13), гибкость (глава 19).

Возраст: любой.

Когда дети плачут из-за мелочи, то они чаще всего пытаются сказать, что им не хватает сочувствия, и используют этот метод, поскольку он был эффективен в прошлом. Поэтому цель коррекционной работы не в том, чтобы научить детей быть маленькими солдатами или кем-то в этом роде, а в том, чтобы помочь им найти другие способы получить желаемое. Нужно, чтобы они стали использовать слова вместо слез в ситуациях, когда плач не может считаться адекватной реакцией.

1. Объясните ребенку, что, если он будет слишком много плакать, люди не захотят общаться с ним и вы хотите помочь ему найти другие способы справиться с чувствами.
2. Объясните ребенку, что, когда он расстроен, лучше использовать вместо слез слова. Помогите ему обозначить свои чувства («Я расстроен», «Мне грустно», «Я сержусь» и т. д.).
3. Покажите ребенку, как полезно объяснять, что вызвало те или иные чувства (например: «Я расстроен, потому что надеялся пойти к Джоуи, но, когда я позвонил, никого не было дома» или «Я злюсь, потому что проиграл»).
4. Когда ребенок научится использовать слова, отвечайте ему, подтверждая его чувства (например: «Я вижу, что ты расстроен. Должно быть, ты недоволен, что не смог поиграть с другом»). Подобные утверждения покажут ему, что вы его понимаете и сочувствуете ему.
5. Заранее объясните ребенку, что случится, когда произойдет что-то неприятное. Покажите ему сценарий того, как можно справиться с ситуацией. Вы можете сказать: «Когда тебе захочется плакать, ты можешь сказать: “Я сержусь”, “Мне грустно”, “Мне нужна помощь” или “Мне нужен перерыв”. Когда ты будешь использовать слова, я стану слушать и стараться понять твои чувства. А если ты начнешь

плакать, то останешься один. Я или сама выйду из комнаты, или попрошу тебя побыть в спальне, пока ты не прекратишь плач». Поначалу вам, возможно, придется напоминать ребенку о сценарии, чтобы подготовить его к возможной расстраивающей ситуации.

6. Когда ребенок начинает плакать, пусть никто не реагирует на его слезы. *Никто* (ни родители, ни бабушки с дедушками, ни братья с сестрами и т. д.). Нужно объяснить правила всем, кто может быть так или иначе вовлечен в ситуацию. Если никто не будет обращать внимание на слезы, ребенок постепенно перестанет плакать (хотя сначала ситуация может стать даже хуже).
7. Не нужно ставить целью ликвидировать *все* подобные случаи (потому что у детей бывают и веские причины для плача). Чтобы понять, нормально ли ребенку плакать в той или иной ситуации, достаточно сравнить его с любым ребенком того же возраста. Будет ли плач естественной реакцией на ситуацию? Это нормальная реакция на физическую боль или несчастье, которое приключилось с ним самим или кем-то ему близким.

Модификации/корректировка

Если плач уже вошел в привычку, вам, возможно, придется использовать поощрение за умение использовать слова вместо слез. В зависимости от возраста ребенка вы можете давать ему стикеры или баллы за использование слов вместо слез или определенное время без плача. Чтобы определить это время, стоит замерить исходные показатели — как часто ребенок плачет сейчас. В табл. 10.22 приведен дневник, где можно отмечать, как часто возникает плач, как долго длится и что ему предшествует. Ниже дан «договор» с ребенком о работе над плачем. В зависимости от возраста ребенка договор можно дополнить словами, картинками или и тем и другим.

20. Умение решать проблемы

Необходимые организационные навыки: метапознание (глава 21), гибкость (глава 19).

Возраст: 7–14 лет; хотя метапознание в высшей форме развивается поздно, учиться решать проблемы с ребенком вы можете прямо сейчас.

1. Поговорите с ребенком о проблеме. Обычно разговор включает три шага: привлечь внимание ребенка или объяснить, что вы понимаете, как он себя чувствует («Я вижу, что это тебя по-настоящему злит» или «Должно быть, это тебя сильно расстраивает»); *общее* описание сути проблемы («Давай скажем прямо: ты расстроен, потому что друг, с которым ты собирался поиграть, не может выйти на улицу»); более детальное описание проблемы и способа ее решения («У тебя есть целый свободный день, и ты не знаешь, чем заняться»).
2. Вместе с ребенком придумайте столько различных решений, сколько сможете. Возможно, понадобится установить временные рамки (например, 2 минуты), чтобы активировать процесс или устранить ощущение свободного задания. Запишите все возможные решения. На этом этапе не критикуйте их, поскольку это мешает творческому мыслительному процессу.
3. Попросите ребенка изучить все решения и выбрать то, которое нравится ему больше всего. Можно сначала обвести 3–5 вариантов, а потом сократить их число, обсудив плюсы и минусы каждого.
4. Спросите ребенка, нужна ли ему помощь в реализации выбранного решения.
5. Обсудите, что произойдет, если первое решение не сработает. Возможно, нужно будет выбрать другой вариант или проанализировать, почему не сработал первый, и изменить ситуацию.
6. Похвалите ребенка за хорошую идею (а потом за ее воплощение).

Модификации/корректировка

Это стандартный метод, используемый для всех видов проблем, включая и межличностные, и препятствия на пути к желаемому. Иногда

лучше всего найти способ преодолеть препятствие, в других случаях — помочь ребенку в осознании того факта, что он не сможет получить желаемое.

Иногда можно провести «переговоры»: вы с ребенком обсудите, что нужно сделать для удовлетворительного решения проблемы. В таком случае вы должны объяснить ему, что вам обоим придется жить с этим решением. Возможно, стоит поговорить о том, как обсуждаются условия трудового договора, когда и руководитель, и работник получают желаемое в результате сделки.

После того как вы проделали всю процедуру (см. табл. 10.23) несколько раз вместе, решая различные проблемы, возможно, ребенок уже сможет сам использовать «рабочий лист». Поскольку вы стараетесь поощрять самостоятельное решение проблем, можно попросить ребенка сначала самому заполнить рабочий лист и только потом обратиться к вам за помощью (при необходимости). В конце концов ребенок усвоит весь процесс и сможет решать проблемы «с лету».

Табл. 10.23. Рабочий лист для решения проблемы

В чем заключается моя проблема?

Что я могу сделать для решения проблемы?

Что я попробую сделать в первую очередь?

Если это не сработает, что я смогу сделать?

Как все прошло? Сработало ли мое решение?

Что можно сделать иначе в следующий раз?

Доусон П., Гуар Р. «Ваш ребенок может все».

Глава 11

Выработка навыка задержки реакции

Задержка реакции — способность подумать, прежде чем начать действовать, не поддаваться искушению сказать или сделать что-то до оценки ситуации. *Отсутствие* этого навыка у взрослых намного более заметно постороннему наблюдателю, чем наличие, потому что большинство из нас контролируют себя, что позволяет успешно взаимодействовать с окружающими как дома, так и на работе. Некоторые успешно пользуются этим навыком, пока не оказываются в эмоционально напряженной ситуации. В наше время быстрой связи злые письма, о которых отправитель жалеет тут же (или после получения злобного ответа), — обычный результат неумения сдерживаться. Наша способность думать, прежде чем действовать, также снижается, когда организм ослаблен алкоголем, недостатком сна или стрессом. Если вы склонны делать поспешные выводы, или действовать, не собрав необходимые факты, или говорить первое, что придет в голову, не подумав, — скорее всего, у вас плохо развит навык задержки реакции.

Как развить навык задержки реакции

Как мы уже говорили в начале книги, этот навык возникает в младенчестве. Его зачатки позволяют ребенку «выбирать», реагировать или

не реагировать на то, что он видит перед собой. До его появления малыши по большей части зависят от окружения. Если что-то попадает в поле их зрения, они заклинивают на этом, пока не выяснят, что к чему. Вместе с навыком задержки реакции появляется возможность игнорировать помехи при достижении цели. Когда дети начинают понимать речь, способность сдерживаться развивается, потому что они могут усвоить правила, данные другими (например: «Не прикасайся к горячей плите»).

Как и настойчивость в достижении цели в наиболее развитой форме может быть высшим организационным навыком зрелого человека, задержка реакции — фундаментальный навык, основа для остальных. Ребенок, не способный противостоять импульсам, не может сам начинать работу, сосредотачиваться, планировать, организовывать свои дела или решать проблемы. Ребенок, умеющий подавлять сиюминутные импульсы, имеет значительное преимущество в школе, легче заводит друзей и в итоге успешнее достигает своих целей.

Известное исследование, проведенное много лет назад, показало, что дети различаются по способности задерживать реакцию, и именно это обуславливает их успехи в дальнейшем. Трехлетних детей оставляли в комнате с одной зефиринкой и давали выбор: съесть ее или подождать, пока не вернется взрослый и не даст им вторую. Через одностороннее зеркальное стекло ученые увидели, что некоторые дети могли сдерживать импульс съесть сладость, разговаривая с собой, стараясь не смотреть на нее или отвлекаясь иным способом. Много лет спустя ученые проследили за успехами этих детей и обнаружили, что те, кто в трехлетнем возрасте смог сдержать себя, со временем получали лучшие оценки в школе, намного реже нарушали закон и были более успешны в других сферах.

По мере взросления дети становятся более искусными в применении основных организационных навыков. Однако к задержке реакции это утверждение не относится. Этот навык, по-видимому, часто нарушается в подростковом возрасте. Неврологи, занимающиеся изучением изменений мозга в этот период, обнаружили, что существует «разрыв связи» между подкорковыми структурами мозга, где возникают эмоции и импульсы, и предлобной корой, где принимаются рациональные решения.

Постепенно, в подростковом и даже зрелом возрасте, соединения укрепляются (благодаря «отсечению», см. главу 1). В результате способность сдерживаться усиливается. Пока соединения не укрепятся, молодые люди чаще принимают решения интуитивно, не на основе рационального мышления, за которое отвечают лобные доли.

Подростки переживают и другие изменения, которые требуют контроля импульсов. Обретение автономии — важнейшая задача развития, которая упрощается, когда подростки попадают под влияние сверстников и начинают оспаривать родительский авторитет. К сожалению, хотя этот сдвиг и помогает повысить независимость, он также обуславливает большую импульсивность. Ко всему прочему, общество в целом ослабляет контроль, давая подросткам больше свободы в выборе, как и с кем проводить свободное время. И это может привести к неверным решениям. Если повезет, такие решения в результате станут хорошими уроками и не нанесут непоправимого ущерба детям или кому-то еще. Но мы можем повысить шансы на успех, если будем активно помогать детям учиться контролю импульсов.

Насколько успешно ваш ребенок контролирует свои импульсы по сравнению со сверстниками? Нижеприведенный опросник поможет вам ответить на этот вопрос, подтвердив или опровергнув предварительные оценки, данные в главе 2. Вы сможете внимательнее изучить, как часто ваш ребенок использует этот навык.

Насколько успешно ваш ребенок сдерживает реакции?

С помощью шкалы оцените, насколько успешно ваш ребенок выполняет каждое из перечисленных заданий.

Шкала

- 0 — Никогда или редко
- 1 — Делает, но не очень хорошо (около 25% времени)
- 2 — Делает достаточно хорошо (около 75% времени)
- 3 — Делает очень хорошо (всегда или почти всегда)

Подготовительная группа / детский сад

- ☐ Правильно ведет себя в ситуациях, когда опасность очевидна (например, не выбегает на дорогу за мячом; перед тем как перейти дорогу, смотрит по сторонам)
- ☐ Может поделиться игрушками с другими детьми
- ☐ Может выслушать указания взрослых

Младшие классы начальной школы (1-3-й)

- ☐ Может придерживаться простых школьных правил (например, поднимать руку, прежде чем высказаться)
- ☐ Может находиться рядом с другим ребенком, не трогая его
- ☐ Может подождать, пока родитель договорит по телефону, прежде чем сказать ему что-то (иногда нужно напоминание)

Начальные/младшие классы средней школы (4-5-й)

- ☐ Может разрешить конфликтную ситуацию со сверстниками без драки (иногда теряет терпение)
- ☐ Следует школьным и домашним правилам, даже когда взрослых нет рядом
- ☐ Может успокоиться в эмоционально напряженной ситуации после напоминания взрослых

Средняя школа (6-8-й классы)

- ☐ Способен не реагировать на колкие замечания или провокации сверстников
- ☐ Может отказаться от развлечений или быстро спланировать «запасной» вариант
- ☐ Не обижает друзей

Доусон П., Гуар Р. «Ваш ребенок может все».

Если вы присудили по 2–3 балла каждой способности в соответствии с возрастом ребенка, вероятно, он не страдает от недостатка этого навыка, но может только выиграть от небольшой коррекции поведения. Если вы поставили только нули и единицы, скорее всего, ребенка необходимо обучить этому навыку. Чтобы помочь вам сформировать собственную стратегию корректировки, мы приводим пару подробных сценариев, описывающих ситуации, с которыми родители часто обращаются к нам. Придерживайтесь описания способа корректировки поведения, которое мы обсуждали в части I. В каждом случае мы описываем изменения среды, последовательность обучения навыку и стимулы, которые помогут ребенку закрепить его использование. Не забывайте о рекомендациях из главы 3 — они повысят вероятность успеха, если навык задержки реакции плохо развит как у вас, так и у ребенка.

Выработка навыка задержки реакции в повседневной жизни

1. *Всегда учитывайте, что маленькие дети практически не могут контролировать свои импульсы.* Вроде бы это очевидно, но, если ваш ребенок не только рассеянный, но и умный, легко забыть, что врожденный интеллект не связан с навыком задержки реакции, особенно если ребенку всего 4–6 лет. Этот навык начинает развиваться в младенчестве, но у дошкольников и учеников начальных классов очень много конкурирующих потребностей (желание съесть четыре шарика мороженого вместо одного, лечь спать попозже, потому что ни капельки не устал, или броситься через школьную парковку, забитую машинами, пытающимися выехать с нее, потому что увидел лучшего друга на другой стороне). Мы можем устранять соблазны: контролировать количество съеденных сладостей, определять порядок приготовления ко сну, устанавливать правила поведения (например, за столом и при общении с другими детьми) и обеспечивать надзор в ситуациях, когда импульсы могут довести до беды (вспомните о парковке). Определение границ помогает маленьким детям понять, что такое контроль импульсов, и развить навык задержки реакции.

2. *Научите ребенка ждать удовлетворения сиюминутных порывов в течение некоторого времени.* Умение ждать — основа развития более сложных навыков. Если у вашей дочери проблемы с ожиданием, установите таймер и скажите, что, когда раздастся сигнал, она сможет сделать или взять то, что хочет. Поначалу устанавливайте небольшой интервал и постепенно увеличивайте время ожидания. Порядок действий следует той же цели («Сначала сделай задание по правописанию, а затем играй в видеоигры»).

3. *Требование «заслужить» то, чего хочет ребенок,* — еще один способ научить ожиданию и сдерживанию импульсов. Если ребенку это тяжело дается, дайте ему возможность видеть свой прогресс, например ведите график или таблицу.

4. *Помогите детям понять, что слабый контроль импульсов чреват неприятностями.* Иногда проблемы возникают естественным образом (например, если сын будет бить своих приятелей, они не захотят играть с ним), в других случаях придется применить наказание («Если ты не можешь делиться своей игровой приставкой с братом, я заберу ее на какое-то время»).

5. *Подготовьте ребенка к ситуациям, которые потребуют контроля импульсов, предупредив заранее.* Спросите: «Какие у нас правила для видеоигр?» или «Что ты будешь делать, если перед самой длинной горкой в аквапарке будет очередь ребят, которые хотят спуститься с нее?»

6. *Отрабатывайте навык задержки реакции с помощью ролевых игр.* Детям, как и взрослым, сложнее контролировать импульсы в напряженных ситуациях, когда они чрезмерно устали или слишком возбуждены (например, в праздники). В таких случаях сформулируйте предполагаемую проблемную ситуацию и сыграйте роль того, кто может негативно повлиять на способность вашего ребенка подумать, перед тем как действовать.

7. *Перед тем как ребенок попадет в ситуацию, требующую определенного поведения, наметните ему об этом, а затем похвалите за самоконтроль.* Допустим, вы усердно пытаетесь научить своего ребенка избегать драк, когда он выходит гулять с соседскими детьми. Перед тем как он

выйдет на улицу, спросите: «Над каким поведением мы сейчас работаем?» — и затем посмотрите на результат. Тогда вы сможете быстро предложить вознаграждение, если ребенок покажет, что стремится контролировать себя. Очень важно, чтобы кто-то из родителей был в непосредственной близости (или как минимум мог наблюдать за ребенком на небольшой дистанции, например через окно), сам видел его поведение, а не надеялся на правдивый ответ. Ваше присутствие важно и потому, что вы должны поощрить и укрепить положительное поведение ребенка.

8. Изучите раздел 16 главы 10. Там приведена общая последовательность, которая поможет ребенку научиться контролировать свое импульсивное поведение.

Заветная мечта родителей: возможность поговорить по телефону, не отвлекаясь

Мехи — энергичный шестилетний мальчик, младший из двоих детей в семье. Он может играть в одиночестве, но предпочитает компанию друзей или родителей. Его девятилетней сестре не хватает терпения играть с ним в то, что ему нравится. Родители, особенно мама, расстраиваются, когда Мехи прерывает их во время телефонного разговора или беседы с гостем. Например, Мехи листает книжку, когда звонит телефон. Не успевает мама поднять трубку, он тут как тут. Иногда он может постоянно повторять: «Мам, поиграй со мной!» Или начать жаловаться, что сестра обижает его. Часто он дергает ее за руку, залезает на колени или трогает лицо. С отцом Мехи поступает так же, но, поскольку тот реже бывает дома, поведение сына меньше беспокоит его. Основная нагрузка ложится на маму.

Родители Мехи пробовали разные методы решения проблемы. Если телефонный разговор был коротким, они либо не обращали на сына внимания, либо просили его немного помолчать. Когда звонок был очень важным, они пытались «купить» тишину, обещая взамен новую игрушку. Иногда они просили перезвонить. Когда Мехи ведет себя особенно шумно, родители грозят наказанием. Но ни один подход

не помог. Родители хотели бы, чтобы мальчик мог сам контролировать свое поведение.

Они объяснили мальчику, насколько важно для них иметь возможность спокойно поговорить по телефону. Родители привели несколько примеров, и Мехи тоже показал, как он говорит по телефону. Они спросили мальчика, чем бы он мог заняться, пока родители говорят по телефону, и не отвлекать их. Он сказал, что может играть в грузовики или смотреть телевизор. Но поскольку время просмотра телевизора ограничено, родители попросили придумать что-нибудь другое, и Мехи выбрал конструктор. Мальчик сделал карточки с изображениями грузовиков и кубиков и с помощью родителей подписал каждый рисунок. Родители будут держать карточки возле телефона, и, когда он позвонит или маме или папе нужно будет позвонить, они покажут их Мехи и он выберет, чем хочет заняться. В первые несколько недель родители делали «пробные» звонки или просили кого-то из друзей или родственников время от времени звонить им, чтобы Мехи мог попрактиковаться. Они понимали, что в начале обучения звонки должны быть короткими. Они также знали, что должны поощрять желаемое поведение (как минимум дважды в минуту), говоря ему, что он молодец. Когда они забывали об этом, Мехи бросал игру и шел к ним. Родители поняли, что им нужно похвалить его до того, как он начнет их прерывать. Они договорились с Мехи, что, если он правильно будет себя вести, они купят новые конструкторы или грузовики для его коллекции.

Шаг 1. Установление поведенческих целей

Целевой организационный навык: задержка реакции

Конкретная поведенческая цель: играть самостоятельно и не перебивать родителей, когда они говорят по телефону

Шаг 2. Изменение окружения

Какие предметы/люди помогут достичь цели?

Доступность любимых игрушек

Карточки с рисунками игр на выбор

Родители напоминают, что нужно выбрать игру, когда звонит телефон

Какие конкретные навыки получит ребенок, кто обучит его, каким образом?

Навык: задержка реакции (научить ребенка самостоятельно играть, вместо того чтобы отвлекать родителей, когда они говорят по телефону)

Кто обучит навыку? Родители

Каким образом?

Мехи выбирает две любимые игры

Родители делают карточки с изображением этих игр

Когда родители собираются сделать звонок или звонит телефон, они показывают карточки и Мехи выбирает игру

Во время разговора родители хвалят Мехи за то, что он продолжает игру

Какие поощрения будут применяться в качестве стимула для использования/отработки навыка?

Родители будут хвалить Мехи за правильное поведение

Родители купят новый конструктор или грузовики для Мехи, если он будет хорошо себя вести

Ключ к успеху

- *Как можно раньше начинайте поощрять ребенка за желаемое поведение.* Иногда родители чувствуют себя глупо, хваля ребенка за то, что он спокойно играет, если он занимается этим всего минуту. Но если тянуть с похвалой, ребенок быстро прекратит игру и будет искать внимания. В этом случае все предыдущие усилия пойдут насмарку.
- *Быстрый успех не всегда свидетельствует о том, что проблема решена.* В большинстве случаев, если вы будете следовать плану и обращать внимание на ребенка в течение небольшого промежутка времени, вы скоро добьетесь успеха. Очень легко забыть похвалить ребенка за то, что он вас не прерывает. Но если вы откажетесь от похвалы преждевременно, вернется старый шаблон поведения, и тогда вы, вероятно, решите, что план не сработал. Ослаблять внимание нужно постепенно (например, от 30 секунд до 45 или 60 и т. д.), до тех пор пока ваш ребенок не будет способен играть самостоятельно в течение 5–10 минут или дольше, не прерывая вас. Длительность этого периода в некоторой степени зависит от возраста. Если ребенок совсем маленький (ходит в детский сад или начальную школу), нужно контролировать его каждые несколько минут.

Перемирие: прекращаем драки между братьями и сестрами

Эван — тринадцатилетний семиклассник. Кажется, он просто не может промолчать, услышав чей-нибудь комментарий. Он быстро на все реагирует и может быть забавным, но его саркастические и неуместные замечания часто приводят к проблемам.

У Эвана два младших брата — 10 и 7 лет. Он всегда конфликтовал с ними, но ситуация ухудшилась в последний год, с тех пор как Эван перешел в среднюю школу. Младшие братья ему докучают. Даже их присутствие рядом раздражает его, но он чувствует, что они обостряют проблему своими «тупыми» комментариями и битвами за время у телевизора или видеоигры и за внимание за семейным столом.

Эван считает, что имеет привилегии как старший, и он предпочел бы, чтобы его братья молчали, пока к ним не обратятся с вопросом. Естественно, они так не считают. Мама знает, что иногда младшие братья просто пытаются привлечь внимание старшего. Она также чувствует, что старший должен терпимее относиться к поведению и комментариям братьев. Но Эван не в состоянии сделать это, он сразу реагирует на любое замечание братьев, крича и иногда угрожая им.

Ситуация дошла до того, что всякий раз, когда Эван и один или оба младших брата дома, начинается драка. Маме постоянно приходится выступать в роли судьи или отчитывать Эвана за вспыльчивость. Ей это надоело. Она понимает, что в проблеме виноваты все ее сыновья, но чувствует, что, если бы Эван не так остро реагировал, ей бы было легче управлять его братьями.

Мама позвала Эвана, чтобы обсудить ситуацию и разработать план. Мальчик признался, что ему не нравятся постоянные драки и ссоры, но он не знает, как сдержаться. Он чувствует, что заслуживает хоть немного личного пространства, и считает, что мог бы лучше контролировать себя, если бы ему не приходилось проводить с братьями так много времени. В то же время он понимает маму и знает, что должен проводить с братьями какое-то (недолгое) время, пока может себя сдерживать.

Эван с мамой решили, что его комната будет его личным пространством и братья не смогут войти в нее без разрешения. Для начала он соглашается, что будет заниматься чем-нибудь вместе с ними по 20 минут каждый будний день и по полчаса в выходные, не считая того времени, которое вся семья проводит вместе: прием пищи или запланированные мероприятия. Эван чувствует — и мама согласна с ним, — что драки менее вероятны, если все чем-нибудь заняты. Поэтому они составили список предпочтительных развлечений, которые могут выбрать младшие братья, чтобы поиграть с Эваном. Он согласен играть во все, что они выберут, и говорит, что не будет спорить из-за правил или исправлять братьев, потому что это их время. Эван будет предупреждать их, свободен он или нет, с помощью таблички на двери, на одной стороне которой написано «Свободен», а на другой — «Занят».

Быстрой словесной реакцией управлять сложнее. Мама соглашается, что если она услышит провокации от мальчиков (дразнилки, оскорбления и т. д.), то сделает замечание. Однако она не будет принимать жалобы Эвана или его братьев. Кроме того, она уверена, что мальчику потребуются напоминания и определенный стимул, чтобы контролировать свое поведение. Он давно хотел мобильный телефон; мама подумывала подарить его сыну, но не обещала. Она предложила Эвану, что в то время, которое он будет проводить вне своей комнаты, он получит балл за каждые два часа без ссор или драк с братьями. Она отметила, что в день он может получить 2–3 балла, а на выходных — еще больше.

Мама сказала, что будет напоминать Эвану о договоре каждый день. Если в течение двух часов мальчик начнет ссориться с братьями, она «обнулит» таймер. Когда он наберет 100 баллов, она купит ему мобильный телефон, а затем он с помощью баллов будет зарабатывать минуты звонков. И хотя система требует тщательного контроля со стороны мамы, это небольшая цена за прекращение ссор и драк между сыновьями. Скоро Эван привык игнорировать комментарии младших братьев, и он действительно начал получать удовольствие от совместного времяпрепровождения. Мама рада, потому что количество конфликтов сократилось. Примерно через пять недель она ввела более неформальный подход, с помощью которого Эван может зарабатывать минуты для звонков. Перед

тем как отправиться спать, мальчик вместе с мамой оценивает, как прошел день. Если они оба считают, что все *отлично*, он получает максимальное количество минут. Если день был *нормальным*, он получает чуть меньше, но если они решают, что день был *ужасным*, Эван не зарабатывает ничего. Если они начинают спорить об оценке, то возвращаются к более строгой системе учета баллов.

Шаг 1. Установление поведенческих целей

Целевой организационный навык: задержка реакции

Конкретная поведенческая цель: воздерживаться от угрожающих комментариев в ответ на высказывания братьев

Шаг 2. Изменение окружения

Какие предметы/люди помогут достичь цели?

Личное пространство и время

Мама будет оценивать корректность высказываний братьев в адрес Эвана
Заранее продуманные игры и развлечения и ограниченное время взаимодействия с младшими братьями

Какие конкретные навыки получит ребенок, кто обучит его, каким образом?

Навык: задержка реакции (указывать свою занятость/доступность для братьев и контролировать свою реакцию на их высказывания)

Кто обучит навыку? Мама

Каким образом?

Эван определяет, когда он может уделить время братьям, а когда нет

Он соглашается в течение определенного времени играть с братьями в те игры, которые они выберут из готового списка

Мама поддерживает границы и пресекает неприемлемые комментарии братьев
Каждый день мама напоминает Эвану, что он должен сдерживать реакцию на действия братьев

Эван уходит в свою комнату, если чувствует раздражение

Какие поощрения будут применяться в качестве стимула для использования/отработки навыка?

У Эвана будет гарантированно личное время и пространство

Эван может получить мобильный телефон и регулярно зарабатывать минуты разговоров

Ключ к успеху

- *Последовательность важна с самого начала.* Эван должен видеть, что его мама стремится дисциплинировать его младших братьев, когда они говорят или делают то, что раздражает его. В противном случае он придет к выводу, что система нечестная, и вернется к прежнему поведению. Если вам не удастся быстро справиться с младшими детьми, то отношение к их высказываниям в духе «ничего страшного» и ожидание, что старший ребенок проигнорирует их, приведет к краху.
- *Ссоры продолжатся, если у вас не будет возможности видеть все, что происходит между детьми.* Мама Эвана отказалась выслушивать жалобы на поведение братьев, свидетелем которых она не была, и это разумно. Но это значит, что между братьями будут конфликты, о которых она не узнает. Если какой-то из них перерастет в проблему, придется установить правила на случай спора: например, мальчики должны разойтись по разным комнатам минимум на 15 минут.
- *Если вам кажется, что план не работает, возможно, вы назначили слишком большой промежуток времени для совместных игр в начале внедрения системы.* Двадцать минут может быть слишком долгим временем для игр Эвана с братьями. В этом случае стоит определить более короткий срок для игр, который постепенно можно будет увеличивать.
- *Последовательность очень важна, если вы договорились, что будете платить ребенку за желаемое поведение.* «Плата» Эвану за отсутствие споров/драк была эффективной только потому, что его мама очень тщательно следила за тем, чтобы выполнять свое обещание — присуждать баллы, а затем купить ему телефон, как только он наберет 100 баллов.

Глава 12

Улучшение рабочей памяти

Рабочая (кратковременная) память — способность удерживать в уме информацию во время выполнения сложных заданий. Мы постоянно рассчитываем на нее. Она дает нам возможность пойти в магазин и купить все нужное, не составляя списка. Если вы помните, что должны зайти в химчистку по пути домой, то используете кратковременную память. Когда вы находите в телефонной книге нужный номер и помните его, пока не сделаете звонок, вы тоже применяете ее. Если супруг просит вас что-то сделать, а вы отвечаете: «Сейчас, помою посуду и сделаю» — а потом не забываете об этом, значит, у вас хорошая кратковременная память. И скорее всего, у вас с ней проблемы, если вы не можете запомнить дни рождения, возвращаетесь домой, выполнив только половину запланированного, но не записанного, и стараетесь не представлять друг другу людей на вечеринке, потому что не можете вспомнить их имен.

Как развить рабочую память

Кратковременная память начинает развиваться еще в раннем детстве. Если вы, играя с ребенком, прячете его любимую игрушку под одеялом,

малыш использует рабочую память, когда поднимает одеяло, чтобы достать ее. Он уже способен удерживать в памяти и изображение игрушки, и ваше действие.

Невербальная кратковременная память у детей развивается раньше вербальной, этот навык появляется до того, как ребенок учится понимать речь. Когда у детей появляется речь, рабочая память увеличивается, потому что теперь они могут опираться на визуальные образы и язык.

Как мы уже говорили в главе 1, когда дети и подростки выполняют задания, требующие организационных навыков, например кратковременной памяти, они надеются, что предлобная кора выполнит всю работу. Они не могут, в отличие от взрослых, распределить нагрузку по специализированным участкам мозга. Таким образом, для активации кратковременной памяти детям и подросткам требуется больше сознательных усилий, чем взрослым, и именно поэтому они реже используют ее для выполнения ежедневных задач.

Естественно, мы не ожидаем многого от рабочей памяти совсем маленьких детей. Когда детям меньше трех лет, они помнят только о том, что находится в непосредственной близости (в пространстве или во времени). Если мы хотим, чтобы они что-то сделали, мы им не скажем: «Ты бы не мог убрать свои игрушки после того, как посмотришь мультфильм?» (если только мы не собираемся напомнить им об этом, когда мультфильм закончится). Мы можем попросить их сложить все кубики в коробку, когда сами находимся в их комнате, но обычно не требуем пойти в комнату и выполнить аналогичное задание самостоятельно.

Постепенно можно увеличить как время, так и расстояние для заданий. Воспользовавшись опросником, основанным на заданиях, которые дети способны выполнять независимо в различные периоды детства, вы можете оценить, на какой ступени развития вашего ребенка могут ожидать сложности. Эта шкала поможет вам лучше оценить, как ваш ребенок использует рабочую память.

Насколько хорошо развита рабочая память у вашего ребенка?

С помощью шкалы оцените, насколько успешно ваш ребенок выполняет каждое из перечисленных заданий.

Шкала

- 0 — Никогда или редко
- 1 — Делает, но не очень хорошо (около 25% времени)
- 2 — Делает достаточно хорошо (около 75% времени)
- 3 — Делает очень хорошо (всегда или почти всегда)

Подготовительная группа / детский сад

- ___ Выполняет простые задания (например, приносит обувь, когда просят)
- ___ Помнит указания, которые получил только что
- ___ Выполняет простые задания после одного напоминания на каждый шаг (например, почистить зубы после завтрака)

Младшие классы начальной школы (1–3-й)

- ___ Может выполнять задания, состоящие из 2–3 шагов
- ___ Помнит указания, которые получил несколько минут назад
- ___ Выполняет пару этапов простых заданий после одного напоминания

Начальные/младшие классы средней школы (4–5-й)

- ___ Не забывает выполнять повседневные задания после школы без напоминания
- ___ Не забывает брать в школу все нужные учебники, тетради и задания и приносить их домой
- ___ Может отслеживать изменение своего расписания (например, мероприятия после школы)

Средняя школа (6–8-й классы)

- ___ Способен помнить и выполнять задания и требования нескольких учителей
- ___ Помнит события или обязанности, которые нужно делать не каждый день (например, получить разрешение для поездки на экскурсию, специальные инструкции для внеклассных мероприятий и т. д.)
- ___ Помнит многоэтапные инструкции, если у него достаточно времени на запоминание и опыта

Доусон П., Гуар Р. «Ваш ребенок может все».

Развитие рабочей памяти в повседневной жизни

1. Смотрите в глаза ребенку, когда говорите ему то, что он должен запомнить.

2. Сведите к минимуму все внешние отвлекающие факторы, если хотите, чтобы ребенок обращал внимание только на вас (например, выключите телевизор или отключите звук).

3. Попросите ребенка повторить все, что вы ему сказали.

4. Используйте письменные напоминания — порядок действий в картинках, списки и расписания, в зависимости от возраста ребенка. На каждом этапе просите «проверить расписание» или «заглянуть в список».

5. Повторяйте с ребенком то, что он уже должен знать, непосредственно перед ситуацией (например: «Что ты должен сказать тете Мэри, когда она даст тебе подарок?»).

6. Пусть ребенок подумает о том, что поможет ему запомнить что-то важное.

7. Если ребенок учится в средней школе, воспользуйтесь мобильным телефоном, SMS или чатом, чтобы напомнить ему о важных задачах, которые он должен выполнить.

8. Подумайте о награде за запоминание важной информации или наказании за забывчивость. Например, вы разрешите ребенку взять напрокат приставку для видеоигр на все выходные, если он всю неделю не будет забывать в школе материалы для домашней работы. Поощрения и наказания полезны, если рабочая память ребенка недостаточно хорошо развита.

Отменяем выжидательную тактику: учим ребенка одеваться, не тратя время зря

Энни — смышленная восьмилетняя второклассница. Иногда бывает рассеянна, но все-таки она одна из лучших учениц в классе. У нее много интересов, она хороший друг. Ее маме хотелось бы, чтобы дочь стала более самостоятельной, особенно в отношении повторяющихся заданий,

https://t.me/shop_courses

например одевания перед школой. Лучшая подруга Энни, Сара, научилась одеваться меньше чем за год, и мама Энни была уверена, что ее дочь тоже сможет. Она поговорила с дочерью, и девочка признала, что была бы рада делать это, поскольку ей нравится самой выбирать одежду.

Тем не менее каждое утро происходила одна и та же ситуация: «Энни, пора одеваться». «Хорошо, мам», — говорит Энни, поднимаясь к себе. Мама собирается на работу и примерно через десять минут зовет дочь: «Энни, как ты там?» «Хорошо, мам», — приходит ответ. Еще через пять минут мама кричит ей: «Энни, тебе уже пора выходить». И снова получает ответ: «Хорошо». Подождав еще немного, мама поднимается к Энни и видит, что дочка сидит на полу и что-то рисует, на ней все еще пижама. «Энни!» — говорит мама с разочарованием в голосе и хватая какую-то одежду. Энни начинает возмущаться, но мама заставляет ее замолчать и контролирует, как она одевается. Когда дочь уже почти готова, мама требует, чтобы «через минуту!» она была внизу.

Поговорив спокойно, они решили, что будет хорошо, если мама станет следить, чтобы Энни начала одеваться. Хотя и медленно, но все же Энни способна выбрать одежду и одеться без особых проблем. Но когда девочка пыталась справиться с заданием самостоятельно, ее маме все равно приходилось постоянно напоминать дочери о том, что пора одеваться.

Они решили попробовать другой подход. Если Энни согласится следовать плану, мама разрешит ей выбирать одежду на свой вкус. Сначала они составили перечень этапов процесса одевания, и Энни записала их. Девочка призналась, что иногда ей сложно выбрать одежду, поэтому они решили накануне вечером готовить два комплекта; Энни выбрала место, где они будут лежать. Затем они прорепетировали, как все будет происходить, и мама засняла каждый шаг на фотоаппарат. Энни подписала на фотографиях все этапы и повесила «доску с картинками» рядом со своим шкафом.

Сначала Энни решила, что было бы хорошо, если бы мама вдобавок зашла к ней в комнату и проследила, чтобы она начала одеваться, а затем ушла. Мама неохотно согласилась, при условии, что это временно. Утром обычно все спешат, и, если Энни собирается слишком долго, мама расстраивается. Они купили таймер, и Энни решила, что 12–15 минут будет

вполне достаточно, чтобы одеться. Мама согласилась. Поскольку девочка иногда теряется в процессе, она ставит таймер на пятиминутные интервалы: даже если она отвлеклась, он напомнит о задании. Кроме того, когда мама услышит таймер, она спросит Энни: «Какой этап?» — и девочка ответит, на каком этапе готовности она находится.

В первые несколько недель маме пришлось пару раз напоминать Энни о задании, но в целом обе остались довольны. Энни справляется, когда мама не поднимается к ней, но ей нравятся проверки и похвала, когда она хорошо справляется. Мама также обещала Энни пройтись с ней по магазинам.

Шаг 1. Установление поведенческих целей

Целевой организационный навык: рабочая память

Конкретная поведенческая цель: Энни должна успевать одеваться по утрам за 15 минут, получив не более одного напоминания от родителей

Шаг 2. Изменение окружения

Какие предметы/люди помогут достичь цели?

Заблаговременный выбор одежды

Таймер

Контроль мамы и напоминания на начальных этапах плана

Какие конкретные навыки получит ребенок, кто обучит его, каким образом?

Навык: кратковременная память (выполнение ежедневных утренних ритуалов)

Кто обучит навыку? Мама

Каким образом?

Мама и Энни обсудят проблему и выберут решение

Они составят перечень этапов, и Энни запишет их

Накануне вечером они будут подбирать два комплекта одежды

Энни прорепетирует утреннее одевание, а мама заснимет на фотоаппарат каждый этап

Энни запишет этапы на фотографиях и повесит картинки рядом со шкафом

Энни определит, сколько времени ей нужно на одевание, и они купят таймер

Мама будет напоминать о задаче, а также контролировать начало процесса в течение приблизительно недели

Мама проконтролирует процесс, когда услышит звонок таймера (каждые 5 минут)

Мама проследит за количеством напоминаний каждый день

Какие поощрения будут применяться в качестве стимула для использования/отработки навыка?

Мамина похвала

Покупка новой одежды

Ключ к успеху

- *Сохраняйте энтузиазм и внимательность на начальных этапах.* Эта система, как правило, дает хорошие результаты сразу же, потому что она в новинку и предусматривает напоминания и поощрения. Если она перестает работать, значит, родители недостаточно внимательно контролировали следование ей на начальных этапах.
- *Как можно дольше используйте напоминания.* Многие дети нуждаются в постоянных напоминаниях, и, когда родители забывают о них, результаты снижаются. Если у вашего ребенка начались «рецидивы», когда вы стали пропускать шаг с напоминанием, верните его и постепенно сводите напоминания на нет.

Рассеянный спортсмен: учим ребенка следить за спортивной экипировкой

Понедельник, 7:30 утра. Четырнадцатилетний восьмиклассник Джейк сидит перед компьютером и болтает в чате с друзьями. Он уже одет, позавтракал и сказал, что все его вещи (школьный рюкзак и сумка со спортивной формой) уже собраны. Поэтому отец не был против, чтобы он посидел за компьютером, пока не наступит время идти в школу. У Джейка сегодня футбольный матч, и на всякий случай отец говорит ему: «Джейк, проверь сумку с формой. Ты точно ничего не забыл?» «Хорошо», — отвечает мальчик и продолжает общаться с другом. За пару минут до выхода из дома отец напоминает Джейку и его сестре, что им уже пора. Когда Джейк заходит в прихожую, отец спрашивает, проверил ли он свой инвентарь. Мальчик быстро открывает сумку и роется в ней. «Что ты сделал с моими щитками?» — в панике спрашивает он отца с обвинением в голосе. Не в силах сдержать раздражение и промолчать, отец с сарказмом заявляет, что, наверное, надевал их на работу. Джейк, в расстроенных чувствах, говорит: «Тренер меня убьет. Я не смогу сегодня играть». Отец говорит ему, что

https://t.me/shop_courses

они попытаются что-нибудь придумать. Перед игрой тренер недоволен Джейком и говорит, что тот не сможет принять участие в матче. Но тут отец Джейка встречает отца другого мальчика, у которого есть запасные щитки. Он не знает, как поступить. Может, лучше будет, если Джейк не сможет играть? Но поскольку подобное уже случилось и не решило проблему, отец решает не создавать сыну еще больше неприятностей. Он дает Джейку щитки, и они договариваются, что такого больше не повторится.

Тем же вечером они обсудили систему, которая поможет Джейку организовать свою экипировку и помнить о ней. Джейк занимается тремя видами спорта, и проблемы возникают практически круглый год. Отец предлагает составить список, с которым сын будет сверяться, складывая спортивную форму в сумку. Это поможет точно понять, все ли он положил в сумку, но не решит проблему с организацией экипировки и ее состоянием. Отец пошутил: может, Джейку стоит спать в форме накануне игры, чтобы он мог утром просто сложить ее в сумку. Джейк предложил вырезать свой силуэт и развешивать экипировку на «манекене». Так он мог бы хранить ее и легко заметить, если чего-то не хватает. Они решили разместить ярлыки на манекене для каждого элемента, который может понадобиться. Отец согласился, что вечером накануне он будет напоминать Джейку о необходимости проверить экипировку и сложить вещи в сумку. В свою очередь, Джейк согласился, что, когда вечером отец напомнит ему, что нужно собираться, он займется этим сразу же и не будет откладывать до утра. Они также договорились, что, если Джейк не будет придерживаться плана и что-то забудет, отец не станет выручать его. Они сделали манекен, и Джейк отметил на нем все необходимое для футбольного сезона. Они разместили на манекене крючки для вещей, и под присмотром отца Джейк испытал его, развесив всю экипировку. Они остались довольны и решили, что такая система поможет.

Шаг 1. Установление поведенческих целей

Целевой организационный навык: рабочая память

Конкретная поведенческая цель: Джейк будет собирать спортивную экипировку накануне игры и складывать ее в сумку после первого же напоминания

Шаг 2. Изменение окружения

Какие предметы/люди помогут достичь цели?

На манекене будет отмечена вся экипировка, которая нужна для тренировок и игр

Вечером перед игрой отец будет напоминать Джейку, чтобы тот проверил и собрал все нужные вещи

Какие конкретные навыки получит ребенок, кто обучит его, каким образом?

Навык: кратковременная память (помнить всю необходимую спортивную экипировку для тренировок и игр)

Кто обучит навыку? Отец

Каким образом?

Джейк с отцом обсудят план по организации его спортивных принадлежностей

Джейк с помощью отца сделает свой манекен-силуэт

Джейк сделает ярлыки и крючки для всей экипировки и разместит их на манекене

Он попытается применить новую систему в присутствии отца

Отец будет напоминать сыну о том, что нужно собирать вещи, накануне вечером

В течение первых двух недель, кроме напоминаний, отец также будет проверять, все ли Джейк сделал как надо

Какие поощрения будут применяться в качестве стимула для использования/отработки навыка?

Джейк сможет участвовать в спортивных состязаниях, а тренер не будет его ругать за отсутствие экипировки

Ключ к успеху

Не слушайте уверения ребенка, что он все сделал после вашего напоминания. Дети со слабой рабочей памятью, когда их просят что-то сделать или напоминают о чем-то, часто говорят, что все сделали или уже делают, но в итоге забывают. Вот почему в таких случаях нужно проверить выполнение ребенком задания после напоминания. Проверка очень важна: благодаря ей вы сможете понять, что вам следует чаще контролировать выполнение задания, пока не закрепится желаемое поведение.

Глава 13

Управление эмоциями

Эмоциональный контроль — способность управлять эмоциями для достижения целей, выполнения заданий или контроля и направления своего поведения. Благодаря этому навыку вы сможете не только легко справиться со взлетами и падениями, но и сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях — будь то спор со вспыльчивым руководителем или сыном-подростком, который ставит под сомнение родительский авторитет. Умение контролировать эмоции — способность управлять не только темпераментом, но и такими неприятными чувствами, как тревога, отчаяние и разочарование. Сюда также относится способность задействовать положительные эмоции, когда нужно преодолеть препятствие или пережить трудные времена. Нетрудно понять, насколько важен этот навык для достижения успеха как в детстве, так и во взрослом возрасте.

Некоторые могут демонстрировать этот навык в одних ситуациях, но не справиться с эмоциями в других. Как дети, так и взрослые имеют «публичный» и «настоящий» образы, существующие по своим правилам. Ваш ребенок сдержан в школе, но неуправляем дома? Вы можете

сохранять спокойствие на работе, но срываетесь, общаясь с семьей? Такая перемена типична и не всегда свидетельствует о проблеме. Но если вы или ваш ребенок чувствуете, что не справляетесь с эмоциями дома, скорее всего, вы заденете чувства других или хроническое напряжение постепенно разрушит семью. Вспышки гнева, вызванные ситуациями, которые представляют сложности для вашего ребенка из-за нехватки этого организационного навыка, могут стать для вас серьезной проблемой. В таком случае приоритетной задачей для вас должно стать усиление навыка контроля эмоций. Если, объективно взглянув на ситуацию, вы поймете, что недостаток эмоционального контроля с вашей стороны отражается на ребенке, придется проконсультироваться со специалистом, чтобы решить проблему.

Как развить навык контроля эмоций

В раннем детстве малыши ожидают, что родители будут реагировать на их физические нужды (еда, смена подгузников), как только они возникнут; если эти потребности удовлетворяются последовательно и предсказуемо, дети, как правило, способны сдерживать эмоции. Но может возникнуть ситуация, когда взрослым не удастся отреагировать сразу, и дети постепенно сами учатся успокаиваться. Из этого процесса существует несколько исключений (желудочные колики у малышей, наверное, лучший пример), но большинство младенцев перерастают эту фазу и учатся успокаиваться самостоятельно.

Однако когда ребенок достигает ясельного или дошкольного возраста, в его способности регулировать эмоции начинает проявляться индивидуальная изменчивость. Некоторые дети проходят «кризис двух лет»* без серьезных истерик, а у других наблюдаются нервные срывы, частота и интенсивность которых создают проблемы даже для самых невозмутимых родителей. В возрасте примерно трех лет у большинства детей появляются ритуалы, например четкая, ожидаемая последовательность дей-

* Кризис у ребенка в два года, когда возникают приступы злости и истерики.

ствий каждый вечер, когда они ложатся спать. Одни дети могут изменить их, а другие начинают волноваться, если порядок действий нарушается. Дети с низким эмоциональным контролем иногда крайне негибки. Если это ваш случай, изучите главу 19. Между самоконтролем и гибкостью много общего.

В начальной школе дети, которые не умеют управлять своими эмоциями, часто сталкиваются с социальными проблемами: им сложно делиться игрушками, проигрывать или не получать желаемого в играх с друзьями. Дети, которые способны контролировать эмоции, могут идти на компромисс, принимать победу и поражение в игре и выступать в роли миротворца, если между сверстниками возникают споры.

Подростковый возраст бросает новый вызов эмоциональному контролю, как и большинству других организационных навыков. Подросткам в принципе сложнее сохранять стрессоустойчивость. Они полагаются на предлобную кору, которая должна передать мозгу, как среагировать. В условиях стресса часть мозга, которая отвечает за управление организационными навыками, перегружается, когда подростки пытаются одновременно сдержаться, использовать рабочую память и контролировать эмоции. Неудивительно, что они часто долго думают, принимают неудачные решения или, что еще хуже, *быстрые* решения. Подростки, которые отстают в развитии навыка эмоционального контроля, оказываются в еще более невыгодном положении, поскольку испытывают больше потрясений на этапе развития, для которого характерны взлеты и падения.

Зная все это, вы можете максимально защитить своего ребенка — ученика средней школы — от стресса, который приводит к неверным решениям. Кроме того, вы поможете ему усилить эмоциональный контроль с помощью методик, приведенных в этой главе. И это стоит затраченных усилий: подростки, которые могут управлять эмоциями, реже спорят с учителями и тренерами, справляются с ситуациями, в которых надо проявить себя (игры, экзамены), без излишних тревог и могут быстро справиться с разочарованием.

Насколько успешно ваш ребенок контролирует свои эмоции?

С помощью шкалы оцените, насколько успешно ваш ребенок выполняет каждое из перечисленных заданий.

Шкала

- 0 — Никогда или редко
- 1 — Делает, но не очень хорошо (около 25% времени)
- 2 — Делает достаточно хорошо (около 75% времени)
- 3 — Делает очень хорошо (всегда или почти всегда)

Подготовительная группа / детский сад

- ___ Может достаточно быстро справиться с разочарованием или принять изменения в планах
- ___ Может найти решения, не требующие применения физической силы, если другой ребенок берет игрушку, с которой он хотел поиграть
- ___ Может играть в группе, не испытывая при этом чрезмерного возбуждения

Младшие классы начальной школы (1–3-й)

- ___ Может спокойно принять критику от взрослых (например, замечание учителя)
- ___ Может справиться с ситуацией, которую считает «нечестной», не слишком сильно расстраиваясь
- ___ Может быстро адаптировать свое поведение к ситуации (например, успокоиться после перемены в школе)

Начальные/младшие классы средней школы (4–5-й)

- ___ Не проявляет бурных эмоций, если проиграл или не получил приз
- ___ Может смириться с тем, что не получает желаемого, работая или играя в коллективе
- ___ Сдержанно реагирует, если его дразнят

Средняя школа (6–8-й классы)

- ___ Понимает реакции друзей и умеет соответственно регулировать свое поведение
- ___ Может предвидеть результат и подготовиться к возможному разочарованию
- ___ Может быть настойчивым в разумных пределах (например, обращаясь к учителю за помощью или приглашая кого-нибудь потанцевать на дискотеке)

Доусон П., Гуар Р. «Ваш ребенок может все».

Усиление эмоционального контроля в повседневной жизни

1. *Адаптируйте окружающую среду вместе с маленькими детьми.* Вы можете снизить вероятность того, что эмоции ребенка выйдут из-под контроля, создавая ритуалы, особенно для приема пищи, дневного сна или отхода ко сну вечером. Старайтесь, чтобы ребенок не перевозбуждался, или находите способы как можно скорее «вытянуть» его из такой ситуации, если, по вашему мнению, он начинает терять самоконтроль.

2. *Подготовьте ребенка, поговорив с ним о том, чего ему следует ожидать и что он сможет сделать, если почувствует себя перегруженным.* Некоторые проблемные ситуации неизбежны, но их можно сгладить, проведя небольшую подготовительную работу.

3. *Дайте ребенку стратегии преодоления трудностей.* Что вы можете предложить ему, чтобы он смог выбраться из сложной ситуации? Если ребенок совсем маленький, можно договориться с учителем или воспитателем о сигнале, который будет означать, что нужен перерыв. Дома вы можете решить, что, если ситуация накалится, он скажет: «Мне нужно пойти в свою комнату и побыть одному»; так вы поймете, что ему нужен перерыв. Простые способы самоуспокоения могут быть такими: взять и подержать любимую игрушку (для маленьких детей) или послушать успокаивающую музыку (для детей постарше). Научите ребенка техникам расслабления (глубокое дыхание и прогрессивная релаксация, которая включает поочередное напряжение и расслабление основных групп мышц). Введите запрос «упражнения на расслабление для детей» в поисковике, чтобы найти подробное описание этих методов.

4. *Дайте ребенку сценарий, которого ребенок должен придерживаться в проблемных ситуациях.* Он не должен быть сложным. Пусть ребенок говорит самому себе фразу, помогающую контролировать эмоции. Полезно смоделировать эти утверждения. Например, если ребенок бросает домашнее задание, даже не начав, потому что оно кажется сложным, вы можете посоветовать: «Скажи себе, прежде чем начать: “Я знаю, мне будет нелегко, но я все равно попробую. Если после упорных попыток у меня все равно

не получится, я обращусь за помощью»». Дети со слабым эмоциональным контролем более склонны рыдать или закатывать истерики, когда вынуждены выполнять задания, которые считают неприятными или сложными.

5. *Читайте книги / смотрите фильмы, где герои демонстрируют поведение, которому вы бы хотели научить ребенка.* Специалисты и библиотекари могут посоветовать вам хорошие книги.

6. Если этими методами решить проблему не удастся, возможно, стоит обратиться к консультанту или психологу, который занимается когнитивно-поведенческой терапией. Мы также рекомендуем две книги, которые объясняют этот подход в контексте конкретных проблем с контролем эмоций: «Что делать, если вы слишком волнуетесь» и «Что делать, если вы часто ворчите», автор Дон Хьюбнер⁶. Они предназначены для совместного чтения родителями с детьми и содержат упражнения для детей, которые помогут им понять проблему и придумать способ преодоления трудностей.

Умная и уверенная в себе: избавляемся от тревожности перед контрольными

Кортни — четырнадцатилетняя восьмиклассница. Она всегда была очень ответственной девочкой. Кортни — старшая из троих детей в семье, и родители всегда ожидают от нее хороших результатов. Она играет в хоккей на траве, у нее есть несколько близких друзей, которых она знает еще с младших классов. Она хорошистка и должна прилагать немало усилий, чтобы получать высокие оценки. В частности, математика дается ей очень нелегко, особенно сейчас, когда они стали изучать начальную алгебру.

Вскоре Кортни придется писать контрольную по математике, и она каждый раз падает духом, только подумав об этом. Она учит материал и вместе с одной из подруг разбирается в задачах, которых не понимает. Но девочка по-прежнему беспокоится о предстоящей контрольной. Мама видит, что Кортни уже на грани срыва, но та отвечает, что «просто устала». Ей кажется, что, если она расскажет родителям, как она

волнуется, они снова сделают акцент на том, насколько важно получить высокий балл. В результате беспокойство только усилится. Кортни плохо спит в ночь перед контрольной, ее желудок крутит, когда она входит в класс. Ей удается ответить только на несколько вопросов, а затем, когда нужно решить задачи, она ничего не может вспомнить. Кортни делает все задания, какие может, и, радуясь, что все закончилось, в то же время понимает, что не справилась. Ее опасения подтвердились, когда она узнала оценку: двойка. Кортни расстраивается, поскольку знает, что могла бы решить задачи, если бы не паниковала. Она сообщает оценку родителям, и те выходят из себя. Отец кричит: «Если ты будешь так учиться в старших классах, можешь забыть об университете». Кортни заплакала и рассказала родителям, как усердно она готовилась и как у нее начался ступор, когда она вошла в класс. Видя такую реакцию, ее родители понимают, что требование, чтобы она больше старалась, делает ситуацию еще более стрессовой для дочери.

Вместе с Кортни они разработали план. Поскольку не все требования приводят к беспокойству, они обсудили, как девочка может сказать, что ее тревога уже вредит эффективности. Кортни предлагает использовать шкалу от 1 до 10, затем решает, что, если уровень тревожности выше 4, это свидетельствует о проблеме. В таком случае, по мнению девочки, поможет рассказ родителям обо всем, что ее беспокоит. Но этот подход не сработает, если они будут давить на нее или предлагать стандартный вариант решения: «Надо больше заниматься!» Родители согласились выслушивать ее, спрашивать, могут ли они помочь, и не давить на нее. Они предложили Кортни напоминать им об их роли (если они начнут применять привычную стратегию), девочка согласилась.

По опыту родители знают, что беспокойство Кортни о том, как она справится с работой, снижается, если у нее есть план. Они обсудили это. Кортни согласилась и предложила следующий план:

- Перед контрольной по любому предмету, который вызывает у Кортни беспокойство, она встретится с учителем и объяснит, что иногда она слишком волнуется, и попросит порекомендовать специальные техники обучения, которые помогут ей освоить материал.

- Если, как в случае с математикой, она будет испытывать постоянные трудности, то постарается составить расписание, по которому будет регулярно повторять материал вместе с учителем.
- Кортни встретится с психологом и спросит у него, есть ли какие-то способы справиться со стрессом и волнением.

Родители считают, что это очень хороший план. Их впечатлили глубина мысли дочери и ее умение решать проблемы. При подготовке к следующей контрольной по математике Кортни следовала плану. Родители были более спокойны, что помогало и ей самой справиться с волнением. Она чувствовала себя увереннее, хотя в итоге была немного разочарована оценкой — удовлетворительно. Но учитель, видя, сколько усилий приложила Кортни, предложил ей дополнительное задание, чтобы повысить оценку.

Шаг 1. Установление поведенческих целей

Целевой организационный навык: управление эмоциями

Конкретная поведенческая цель: Кортни будет получать оценки не ниже, чем «удовлетворительно»

Шаг 2. Изменение окружения

Какие предметы/люди помогут достичь цели?

Шкала для оценки степени волнения

Поддержка и отсутствие осуждения со стороны родителей

Помощь учителя

Школьный психолог подскажет техники для снижения волнения перед контрольной

Какие конкретные навыки получит ребенок, кто обучит его, каким образом?

Навык: эмоциональный контроль (снижение тревожности)

Кто обучит навыку? Учителя, школьный психолог, сама Кортни

Каким образом?

Кортни встретится с учителями, чтобы они порекомендовали ей специальные методики

Кортни будет регулярно встречаться с преподавателями тех предметов, которые вызывают больше всего трудностей

Она попросит школьного психолога научить ее техникам управления стрессом

Какие поощрения будут применяться в качестве стимула для использования/отработки навыка?

Повышение успеваемости

Снижение тревожности

Ключ к успеху

- *Поддерживайте ребенка, но не высказывайте собственного мнения, если сами не сталкивались с подобными трудностями.* Ваша тактика — выслушать и оказать помощь, о которой попросит ребенок. Если вы будете предлагать свои варианты решения проблемы, скорее всего, вы только усилите беспокойство, и результат окажется плачевным.
- *Получите всю возможную помощь от учителей, школьного психолога и других специалистов, с которыми захотите посоветоваться.* Для Кортни было полезно, когда она могла обратиться к учителям, а они одобряли ее действия или предлагали конкретные советы. Школьный психолог должен также предложить полезные стратегии и проработать их с ребенком, который страдает от чрезмерного волнения перед испытанием. Если ребенок говорит, что психолог не может помочь, обратитесь к педиатру с просьбой посоветовать кого-то, с кем бы могла поработать ваша дочь в течение недолгого времени, чтобы научиться подобным техникам.

Остаемся в игре: как избежать недостойного поведения

Майк — активный семилетний второклассник, младший из троих детей в семье. С самого детства он любил физические упражнения, особенно спорт, и для своего возраста он, несомненно, талантлив. Он был очень рад, что теперь может играть в «настоящих» командах, и с нетерпением ждал соревнований. Дома в свободное время Майк просил родителей или старших братьев потренироваться с ним. Играя с семьей или командой, Майк ожидал хороших результатов. Но если он или команда играли не так хорошо, как бы ему хотелось, он мог взорваться, громко жалуюсь, плача и иногда бросаясь экипировкой. В таких случаях тренер отправлял его на скамью запасных или его забирали родители. Через

некоторое время он успокаивался, но это еще не значило, что проблема решена. Такие ситуации возникали часто и вызывали серьезное беспокойство у родителей. Обсуждая решение проблемы, они даже хотели запретить ему участвовать в спортивных состязаниях, но так и не решились на этот шаг, потому что игры очень важны для Майка. В то же время они понимали, что у них не будет другого выбора, если Майк не научится терпимо относиться к ошибкам и проигрышам, воспринимая их как часть соревнований. Обсудив проблему с одним из тренеров и с друзьями, у которых тоже есть двое маленьких сыновей-спортсменов, они придумали план. Сначала они спокойно поговорили с Майком и объяснили, что, если он хочет продолжать занятия, нужно придумать, как помочь ему изменить свое поведение. И хотя мальчик признавал проблему, он согласился с планом, потому что не хотел бросать тренировки. План был таким:

- *Когда Майк расстроен своей игрой, он может выразить разочарование определенным образом.* Например, сжать кулаки, скрестить руки на груди и тихо повторять любую фразу. Если его разочарование вызвано игрой команды или кого-то из ее участников, любое публичное высказывание должно быть одобрительным (например, «Неплохая попытка», «Все в порядке» и т. д.).
- *Майк вместе с родителями составит сценарий нескольких ситуаций, которые уже произошли,* заменив старое поведение новой стратегией.
- *Майк с родителями по ролям разыграют ситуацию: что произойдет дальше.* При этом родители попросят Майка сделать реальную «ошибку», например не попасть в корзину или упустить мяч, а затем применить одну из новых стратегий. Они учат сына проживать неприятную ситуацию и хвалят его за применение новой стратегии.
- *Перед каждой игрой или тренировкой кто-то из родителей вспоминает вместе с Майком правила и стратегии и просит его рассказать, что он будет делать, если произойдет неприятное событие.* В конце тренировки/игры Майк с родителями оценивают, как он справился. Если замечаний нет, Майк зарабатывает баллы, чтобы сходить на игру одной из любимых профессиональных команд.

- *Майк соглашается не устраивать истерик, не кричать, не использовать неуважительные эпитеты и не кидаться вещами, если разочарован.* Неправильное поведение приведет к тому, что он тут же покинет игру/тренировку, а затем пропустит еще одно запланированное занятие.

В первые несколько недель Майку не всегда удавалось контролировать себя на играх и тренировках, но тренер и родители заметили уменьшение вспышек гнева и уверены, что они на верном пути.

Шаг 1. Установление поведенческих целей

Целевой организационный навык: управление эмоциями

Конкретная поведенческая цель: Майк не будет устраивать истерик, если допустит ошибку или проиграет

Шаг 2. Изменение окружения

Какие предметы/люди помогут достичь цели?

Сценарии/истории других людей, показывающие приемлемое поведение

Четко сформулированные, записанные правила/ожидания для поведения Майка

Напоминание родителей до того, как мальчик окажется в подобной ситуации

Какие конкретные навыки получит ребенок, кто обучит его, каким образом?

Навык: управление эмоциями (приемлемое проявление злости/разочарования)

Кто обучит навыку? Родители

Каким образом?

Майк вместе с родителями будет читать истории об успешном решении подобных проблем

Майк вместе с родителями обыграет ситуацию и потренируется применять новую стратегию

Майк вместе с родителями будет вспоминать все правила/ожидания для его поведения перед игрой

Майк пропустит тренировку или игру, если не сможет справиться с эмоциями

Какие поощрения будут применяться в качестве стимула для использования/отработки навыка?

Майку позволят продолжать заниматься спортом

Ключ к успеху

Четко придерживайтесь плана. Успех стратегии зависит от последовательного выполнения следующих шагов:

1. Дайте ребенку возможность выразить свое разочарование.
2. Определите с ним ситуации, когда есть наибольшая вероятность возникновения нежелательного поведения.
3. Отрепетируйте (по ролям) ситуацию и подскажите правильное поведение.
4. Перед тренировкой или игрой напомните о ваших ожиданиях.
5. При необходимости удалите ребенка из ситуации.

Если вы пропустите любой из этих шагов, ребенок снова может потерять контроль, потому что ему крайне сложно «с ходу ориентироваться», оказавшись в ситуации, которая его расстраивает.

Глава 14

Укрепление устойчивого внимания

Устойчивое внимание — способность сосредоточиться на ситуации или задании, несмотря на отвлекающие факторы, усталость или скуку. Для взрослых это означает усердный труд на работе или внимательное выполнение своих обязанностей дома. При этом нужно не обращать внимания на отвлекающие факторы и возвращаться к работе как можно скорее, если перерыв неизбежен. Если ваша способность сосредоточиться слаба, вы прыгаете от задания к заданию, часто не успевая закончить первое до перехода ко второму. Вы используете любые предлоги, чтобы прекратить работу, например каждые пять минут проверяете электронную почту или неожиданно вспоминаете о том, что нужно кому-то позвонить. Если, по вашему мнению, этот навык развит у вашего ребенка недостаточно, над ним необходимо работать.

Как развить навык устойчивого внимания

Представьте себе малыша на пляже. Разве не удивительно, что простое кидание камешков в воду или рытье канала в песке может быть источником непрекращающегося веселья? Работа руками, которая надоедает нам (или няням, старшим братьям и сестрам, бабушкам и дедушкам), может увлекать малыша в течение длительного времени. На самом деле способность детей удерживать внимание, когда они совсем маленькие, зависит от того, насколько им интересно. Малыши могут увлечься занятием очень надолго, если оно им нравится.

Однако ребенку сложно удержать внимание, когда он должен заниматься чем-то, что считает неинтересным либо сложным, например работой по дому, школьными занятиями или выполнением домашних заданий, или когда он вынужден присутствовать на длительных, больше ориентированных на взрослых мероприятиях, таких как свадьба или церковная служба. Мы не рассчитываем, что маленький ребенок сможет долго удерживать внимание. Вот почему учителя рекомендуют, чтобы дети тратили на выполнение домашнего задания не больше 10 минут на каждый предмет (10 минут вечером для первоклассников, 20 минут — для второклассников и т. д.). Хорошие учителя не ожидают, что ребенок сможет долго усидеть на месте, а опытные родители, выделяя маленьким детям обязанности по дому, выбирают работу, которая может быть сделана быстро или которую можно разбить на несколько этапов.

Когда дети переходят в старшую школу, ожидается, что они уже могут достаточно долго сосредоточиваться на уроке и тратить 1–3 часа на выполнение домашнего задания вечером. Когда вводятся спаренные занятия, учителям иногда приходится пересматривать план урока. Даже подросткам непросто постоянно удерживать внимание в течение полуторачасовой лекции.

https://t.me/shop_courses

Насколько успешно ваш ребенок может удерживать внимание?

С помощью шкалы оцените, насколько успешно ваш ребенок выполняет каждое из перечисленных заданий.

Шкала

- 0 — Никогда или редко
- 1 — Делает, но не очень хорошо (около 25% времени)
- 2 — Делает достаточно хорошо (около 75% времени)
- 3 — Делает очень хорошо (всегда или почти всегда)

Подготовительная группа / детский сад

- ___ Может выполнить пятиминутную работу по дому (иногда нужен контроль)
- ___ Может участвовать в «групповом общении» в детском саду (15–20 минут)
- ___ Может изучить одну-две иллюстрированные книги подряд

Младшие классы начальной школы (1–3-й)

- ___ Может выполнять домашние задания в течение 20–30 минут
- ___ Может выполнить работу по дому, которая занимает 15–20 минут
- ___ Может высидеть завтрак/обед/ужин нормальной продолжительности

Начальные/младшие классы средней школы (4–5-й)

- ___ Может выполнять домашние задания в течение 30–60 минут
- ___ Может выполнить работу по дому, которая занимает 30–60 минут (иногда требуется перерыв)
- ___ Может присутствовать на спортивных соревнованиях, церковных службах и т. д. в течение 60–90 минут

Средняя школа (6–8-й классы)

- ___ Может выполнять домашние задания в течение 60–90 минут (иногда требуются один или несколько перерывов)
- ___ Может спокойно выдерживать семейные мероприятия, не жалуясь на скуку и не устраивая неприятности
- ___ Может выполнить работу по дому, которая занимает до двух часов (иногда требуются перерывы)

Доусон П., Гуар Р. «Ваш ребенок может все».

Укрепляем устойчивое внимание в повседневной жизни

1. *Обеспечьте контроль.* Дети могут работать дольше, если кто-то сидит с ними, поощряет или напоминает, что нужно закончить задание. Вы сможете почитать или заняться своими делами, пока ваш ребенок выполняет домашние задания. Тогда он не будет отвлекаться и потратит время более продуктивно.

2. *Увеличивайте время удержания внимания постепенно.* Определите, сколько времени ребенок может выполнять работу по дому, домашнее задание или другие обязанности до того, как ему потребуется перерыв, и используйте его в качестве отправной точки. Как только вы установили «норму», заводите таймер на 2–3 минуты дольше и поставьте перед ребенком задачу работать, пока не прозвучит сигнал.

3. *Используйте таймер* — в виде настольных, наручных часов или компьютерной программы.

4. *Используйте аудиозапись с автономным управлением,* чтобы помочь ребенку не отвлекаться от задания. Запись издает электронные звуки через случайные промежутки времени. Когда звучит сигнал, ребенок должен спросить себя: «А был ли я внимательным?»

5. *Сделайте задание интересным.* Превратите его в вызов, игру или конкурс.

6. *Используйте системы стимулирования.* Награды должны быть заметными, частыми и разнообразными. Например, вы можете присуждать баллы за законченное задание или работу, выполненную за определенный период.

7. *Чередуйте приятные и неприятные занятия.*

8. *Хвалите ребенка, когда он выполняет задание.* Вместо того чтобы фокусировать внимание на ребенке, когда он не трудится (читая нотации или напоминая о задании), уделяйте ему внимание и хвалите, когда он работает.

https://t.me/shop_courses

Сложные переговоры: сокращаем количество отвлекающих факторов во время выполнения домашних заданий

Энди — семиклассник с очень насыщенной жизнью. Он играет в футбол в школьной команде и участвует в выездных соревнованиях. Кроме того, он начал играть на бас-гитаре и хочет создать свою группу с друзьями.

Энди хотел бы получать хорошие отметки, но по сравнению с другими занятиями выполнение большинства домашних заданий кажется ему чрезвычайно скучным делом. Он согласен выделять время для занятий сразу же после ужина, но слишком легко отвлекается. Он включает компьютер для работы, но, когда его друзья видят, что он в сети, они начинают общаться с ним. Когда он собирается вернуться к работе, оказывается, что пора перекусить; или он может услышать телевизор и пойти посмотреть комедию. В итоге обычно он выполняет почти все задания, но качество страдает. Из-за такой неэффективной работы он ложится спать все позже, а отец постоянно ругает его за это. По мнению Энди, самое неприятное — подготовка к контрольным. Вечером он начинает готовиться, но максимум через 10–15 минут решает, что знает весь материал «лучше, чем думал», и начинает болтать в чате с друзьями, играть в видеоигры или переключать каналы телевизора, пока не найдет интересную передачу. Его родители разочарованы. Они хотят лишить его компьютера или не позволять заниматься гитарой, но знают, что это приведет к ссорам. Они боятся этого и не уверены, что такое решение не усугубит проблему.

Получив табель с отметками, родители Энди встретились с учителями и описали проблему. Они решили, что должны увидеться с Энди и составить план. На встрече классный руководитель сказала Энди: все думают, что он может учиться лучше; мальчик согласился. Они обсудили, что больше всего отвлекает от домашних заданий. Список возглавил компьютер, вторым пунктом шел телевизор. Классный руководитель напомнила Энди и его родителям, что ученикам средней школы рекомендуется садиться за компьютер после выполнения домашних заданий. Но Энди использует его для некоторых заданий. Энди предложил, что будет

устанавливать статус «нет на месте» в чате до 19:30. Родители согласились. Поскольку мальчик уже определил время для выполнения домашних заданий, он согласился создать график, чтобы делать перерыв только после выполнения всего или части задания. По мнению Энди, 10-минутные перерывы помогут ему: он будет использовать таймер на компьютере, чтобы отслеживать время. Чтобы лучше готовиться к контрольным, он встретится с каждым из учителей, и вместе они разработают планы по категориям. Они также определяют примерное время подготовки и контрольный список вопросов для самопроверки. Энди установил «разумные» цели в отношении успеваемости на следующее полугодие, чтобы родители и учителя могли оценить его стратегию. Энди согласился, что родители могут дважды за вечер напомнить ему о занятиях, если он отвлекается; они согласовали, какие именно фразы будут использоваться.

Шаг 1. Установление поведенческих целей

Целевой организационный навык: устойчивое внимание

Конкретная поведенческая цель: Энди должен выполнять домашние задания и готовиться к испытаниям, чтобы достичь цели по успеваемости на полугодие

Шаг 2. Изменение окружения

Какие предметы/люди помогут достичь цели?

Ограниченный доступ к компьютеру

Наглядный таймер на компьютере

График выполнения задания

План обучения, составленный с помощью учителей

Два напоминания за вечер от родителей

Еженедельный отчет об успеваемости от учителей

Какие конкретные навыки получит ребенок, кто обучит его, каким образом?

Навык: устойчивое внимание при выполнении домашних заданий

Кто обучит навыку? Родители и учителя

Каким образом?

Энди будет использовать компьютер для игр и общения после 19:30

Энди будет составлять график выполнения заданий

Он будет позволять себе 10-минутные перерывы

Он встретится с учителями, чтобы составить план подготовки

Дважды за вечер родители могут напомнить ему о заданиях
Раз в неделю учителя будут высылать отчет об успеваемости

Какие поощрения будут применяться в качестве стимула для использования/отработки навыка?

Положительные отзывы учителей
Уменьшение числа конфликтов с родителями
Повышение успеваемости

Ключ к успеху

- *Не вносите никаких существенных изменений в план, пока ребенок не будет регулярно достигать успеха в течение одного, а лучше двух отчетных периодов (3–4 месяца).* Нередко план дает быстрые результаты, и родители с учителями думают, что проблема уже решена. Но если вы перестанете придерживаться плана или ослабите бдительность, есть вероятность, что производительность вашего ребенка постепенно снизится до прежнего уровня. В таком случае каждый, кто принимал участие в реализации плана, придет к выводу, что он не работает.
- *Вы можете немного ослабить контроль, но продолжайте наблюдать за ребенком в течение всего года.* Это непросто, когда кажется, что дела идут хорошо. Но только благодаря долгосрочной поддержке дети смогут закрепить полученный навык.

Сотрудничество родителей и учителей: сокращаем количество отвлекающих факторов в школе

Кажется, второклассница Эллен еще никогда полностью не выполняла задание в школе. Проблема возникла еще в первом классе, когда ученики должны были самостоятельно закончить задание, выполнение которого предполагало сидение на одном месте. Учительница делала послабления, например снижала нагрузку, потому что Эллен была, несомненно, блестящей ученицей, способной усвоить материал, хотя и не могла закончить задание. Но новая учительница не так лояльна, и завершение задания стало еще

большей проблемой. Она первой подняла этот вопрос на родительском собрании, которое проводилось в конце первого полугодия. «Эллен — очень общительная девочка, — сказала учительница. — Кажется, она успевает следить за всем, что происходит в классе, и хочет помочь всем, у кого возникла проблема. Это мешает ей сосредоточиться на собственной проблеме».

Вскоре после этого учительница начала отдавать Эллен те работы, которые она не закончила в классе, с указанием закончить их дома. Ее мама обнаружила, что проводит слишком много времени, помогая дочке. Это изматывало их обеих. Мама видела, что ежедневные домашние задания (обычно 10 минут на математику и 10 минут на грамматику) не составляют проблемы, но, когда в список добавляется еще две или три незавершенные в классе работы, Эллен начинает сопротивляться; часто все заканчивается слезами. Эллен говорит, что старается выполнять работу в классе, но очень занята другими делами. Мама решила, что нужно что-то предпринять.

Эллен с мамой встретились с учителем. Они обсудили проблему, и мама сказала, что дома девочка лучше справляется с заданиями, когда разбивает их на части и устанавливает таймер для выполнения каждой из них. Учительница ответила, что Эллен работает 5–10 минут, а потом отвлекается. Можно разбивать задания на блоки, но это не слишком помогает девочке. Они договорились, что, когда она будет давать Эллен индивидуальные задания, то также напомнит ей установить таймер. Мама предложила, чтобы они составили контрольный перечень заданий, включая математику и литературу. И как только Эллен закончит одну часть работы, она сдаст ее учителю. Учитель будет хвалить девочку за выполнение задания, и Эллен сможет ставить отметку о выполнении возле одного из предметов. Затем учительница даст ей следующее задание и напомнит о таймере. Если она закончит задание раньше других детей и учительница примет его, Эллен сможет заняться любимым делом, выбрав его из списка, который они составили. Поскольку общение может отвлекать других учеников, Эллен согласилась, что будет садиться за заднюю парту. Если она не выполнит работу, то закончит ее в свободное время в течение дня или останется после уроков. Домашние задания будут выполняться дома. Мама с Эллен разработали систему, по которой она получит стикер за каждый день, когда

успеет выполнить задания в классе. Заработав определенное количество стикеров, девочка сможет выбрать что-нибудь приятное для себя из списка «специальных» поощрений.

Шаг 1. Установление поведенческих целей

Целевой организационный навык: устойчивое внимание

Конкретная поведенческая цель: Эллен должна выполнять задания в классе в отведенное время

Шаг 2. Изменение окружения

Какие предметы/люди помогут достичь цели?

Задания будут разбиты на фрагменты

Таймер и напоминания учителя установить его

Проверочный список для заданий

Напоминания учителя

Какие конкретные навыки получит ребенок, кто обучит его, каким образом?

Навык: сосредоточенность при работе в классе, чтобы увеличить количество выполненных работ

Кто обучит навыку? Учитель и мама

Каким образом?

Учитель соглашается разбить задания на блоки продолжительностью 5 минут

Мама с Эллен купят маленький таймер для школы

Учитель будет напоминать Эллен устанавливать таймер в начале работы

Учитель с Эллен сделают контрольный список для каждого предмета

Эллен будет сдавать учителю работу, как только выполнит ее, учитель похвалит ее, и девочка сможет поставить отметку о выполнении в списке

Учитель даст Эллен следующее задание и напомнит установить таймер

Если Эллен закончит задания раньше времени, она сможет выбрать себе развлечение из списка

Если это будет мешать другим, учитель попросит Эллен сесть за заднюю парту

Если работа не будет выполнена во время занятий, Эллен будет заканчивать ее в свободное время в школе или оставшись после уроков

За вовремя выполненную работу Эллен будет получать дома стикеры. Заработав определенное количество стикеров, она сможет выбрать что-нибудь приятное для себя из списка «специальных» поощрений

Какие поощрения будут применяться в качестве стимула для использования/отработки навыка?

Похвала от учителя

График, показывающий прогресс выполнения заданий вовремя

Любимые занятия в классе, если задание выполнено раньше времени

Стикеры и поощрения дома

Ключ к успеху

- *У ребенка должно быть закрепленное за ним место в классе, чтобы учитель понимал: если ребенка нет на месте, значит, он не выполняет задание.* В течение нескольких лет мы использовали эту систему в общеобразовательных школах и заметили, что успех во многом зависит от учителя, который поддерживает систему напоминаний и контроля. Для этого необходимо, чтобы у ребенка было свое место в классе.
- *Не забудьте применять систему поощрений, потому что именно от ребенка зависит, заведет он таймер или нет.*
- *Убедитесь, что ребенку не приходится каждый день использовать все свободное время в школе, чтобы закончить задания.* Это эффективно, но, если это происходит каждый день, стоит встретиться с учителем, чтобы понять, почему не удается следовать плану.

Глава 15

Начало выполнения задания

В этой главе пойдет речь о способности начать выполнение проектов или заданий эффективно или своевременно, без проволочек. У взрослых обычно так много обязанностей, что кажется, будто начать для них не проблема — ведь иначе никак. Однако наша работа с ними показала, что не всем просто развить в себе эту способность, и они часто до последнего откладывают неприятную работу, если есть много других дел. Они похожи на детей, откладывающих домашнее задание, пока не сыграют в видеоигру, или до вечера (если оно детям не нравится).

Как развить навык начала выполнения задания

Этот навык не относится к тому, что мы *хотим* делать. Он нужен для решения задач, которые мы считаем неприятными, утомительными или отвратительными, *заставляем себя* их выполнять. Мы не ждем, что дети дошкольного возраста сами начнут выполнять такие задания. Мы напоминаем им, что нужно сделать, и контролируем процесс (или, по крайней мере, убеждаемся, что они приступили к делу).

В первую очередь мы должны научить своих детей начинать работу самостоятельно на примере утренних процедур или подготовки ко сну. Объясняйте, что какие-то задачи надо выполнять ежедневно в одно и то же время, в определенном порядке. Это будет первый шаг. Затем, после периода напоминаний (его длительность зависит от конкретного ребенка), ребенок привыкнет и, скорее всего, начнет выполнять эти ритуалы без напоминания или после намека «пора начинать».

Развитие этого навыка требует времени, но он важен для ребенка, причем не только в школе. Приучая детей выполнять повседневные задания, соответствующие их возрасту, вы закладываете хорошую основу для самостоятельной учебы. Работа с этим навыком начиная с дошкольного возраста помогает показать детям, что иногда нужно отложить дела, которыми им хочется заняться, и сделать то, что необходимо, даже если это не так интересно. Иногда даже требуется пожертвовать интересными занятиями ради чего-то важного. Это поможет подготовить их к школе и участию во внешкольных мероприятиях.

С помощью опросника, приведенного ниже, вы сможете оценить, где ваш ребенок может «споткнуться», самостоятельно выполняя соответствующие его возрасту задания. Вспомните опросники из главы 2 и проверьте, насколько точно вы оценили способность вашего ребенка использовать этот навык.

Насколько успешно ваш ребенок справляется с тем, чтобы приступить к работе?

С помощью шкалы оцените, насколько успешно ваш ребенок выполняет каждое из перечисленных заданий.

Шкала

- 0 — Никогда или редко
- 1 — Делает, но не очень хорошо (около 25% времени)
- 2 — Делает достаточно хорошо (около 75% времени)
- 3 — Делает очень хорошо (всегда или почти всегда)

Подготовительная группа / детский сад

- ☐ Выполнит задание взрослого, как только получит его
- ☐ Прекратит игру, как только услышит просьбу взрослого
- ☐ Начнет готовиться ко сну после первого напоминания

Младшие классы начальной школы (1–3-й)

- ☐ Помнит и выполняет простые одно- и двухэтапные задания (например, почистить зубы и причесаться после завтрака)
- ☐ Может приступить к выполнению задания в классе, как только получит указания учителя
- ☐ Может приступить к выполнению домашнего задания в установленное время после первого напоминания

Начальные/младшие классы средней школы (4–5-й)

- ☐ Может выполнять ранее отработанные трех- и четырехэтапные задания
- ☐ Может выполнить в классе три-четыре задания подряд
- ☐ Может придерживаться установленного расписания (иногда требуется напоминание)

Средняя школа (6–8-й классы)

- ☐ Может придерживаться расписания по вечерам, практически не откладывая дел на потом
- ☐ Может начать задание в установленное время (например, сразу после школы) — иногда требуется письменное напоминание
- ☐ Может оторваться от игр и развлечений, если вспомнит об обещании выполнить задание

Доусон П., Гуар Р. «Ваш ребенок может все».

Обучение навыку в повседневной жизни

1. *Поощряйте ребенка, когда он быстро приступает к своим заданиям в течение дня.* Напоминайте дочери, что пора браться за работу, и похвалите ее, если она начинает сразу же; или используйте систему поощрений, например начисляйте баллы, которые потом можно будет обменять на желаемое вознаграждение, если девочка приступит к работе в течение трех минут после просьбы. Побудьте с дочкой, пока не убедитесь, что она приступила к заданию. Скорее всего, придется время от времени контролировать ее.

2. *Сделайте визуальные подсказки, которые напомнят детям, что пора выполнять задания.* Например, оставьте на кухонном столе записку с напоминанием. Дети увидят ее, когда придут домой из школы.

3. *Делите крупные задачи на небольшие, более простые.* Если задача кажется слишком длинной или сложной, попросите ребенка выполнить только часть ее. Тем самым повысится вероятность того, что он сразу же приступит к работе.

4. *Пусть ребенок сам решает, когда и как выполнять задание.* Это даст ему ощущение большего контроля над ситуацией и процессом и может улучшить его способность приступать к заданию без лишних жалоб или многократных напоминаний.

5. Еще один способ дать ребенку больше контроля — *позволить ему самому определить, какое напоминание потребуется* (будильник, таймер на кухне или указание определенного времени, например «сразу после обеда»).

Сейчас, а не потом: как положить конец вечному откладыванию домашних дел

Семилетний Джек — средний из троих детей в семье. У него есть десятилетняя сестра и трехлетний брат. Оба родителя работают полный день, отчим Джека часто ездит в командировки. Нередко маме приходится

одной управляться с детьми. Родители Джека надеются, что дети будут помогать им по дому в меру своих способностей. Но младшему всего три года, и домашние обязанности в основном распределяются между Джеком и его сестрой Эмили. И если Эмили уже не нуждается в подсказках, то Джеку всегда приходится по несколько раз напоминать о задании. Например, он должен убрать посуду после ужина и собрать игрушки перед сном. Его маме приходится постоянно напоминать об этом, а иногда он реагирует, только когда она злится и угрожает запретить игры на компьютере. Если Джек понимает задание, то справляется хорошо. Но заставить его начать — все равно что затащить к стоматологу. На недавнем собрании выяснилось, что и в школе у него возникали подобные трудности, особенно с заданиями, которые требуют серьезных усилий, даже если знаний хватает. Учитель начал определять для него «время старта», и это помогло.

Со временем требования будут расти, поэтому родители решили, что пора заняться этой проблемой. Последовав примеру учителя, они поговорили с сыном о времени начала выполнения двух обязанностей: уборки со стола и собирания игрушек. Они пообещали, что Джек сможет назвать (в разумных пределах), сколько времени ему нужно до начала работы, и из нескольких вариантов выберет лучший. Джек выбрал таймер, красный циферблат которого бледнел, показывая, сколько времени осталось. Они договорились о пяти минутах перед уборкой со стола и десяти минутах перед сбором игрушек. Сначала родители напоминали Джеку о заданиях, выдавая таймер. Он хотел самостоятельно отслеживать время до выполнения задания. Родители согласились. В качестве дополнительного стимула за то, что Джек в течение пяти дней будет вовремя приступать к выполнению заданий, он получит бонус и может отказаться от одного из заданий на день. Если же он не приступит к работе в течение двух минут после сигнала таймера, он должен будет отложить все дела, пока не выполнит задание.

Сначала родители иногда напоминали мальчику, что пора начинать работу, раз таймер зазвонил. Но в целом они отметили существенный прогресс. Примерно через месяц Джеку уже не нужен был таймер, чтобы начать уборку со стола, но для уборки игрушек он им по-прежнему

пользовался. Однако родители заметили: когда они говорили Джеку, что через 15 минут нужно ложиться спать, он начинал готовиться именно в нужное время.

Шаг 1. Установление поведенческих целей

Целевой организационный навык: начало выполнения задания

Конкретная поведенческая цель: Джек должен начинать выполнять два задания в оговоренное время после одного напоминания

Шаг 2. Изменение окружения

Какие предметы/люди помогут достичь цели?

У Джека будет таймер, который даст сигнал к началу работы

Родители будут напоминать Джеку о таймере

Какие конкретные навыки получит ребенок, кто обучит его, каким образом?

Навык: начало выполнения домашних обязанностей

Кто обучит навыку? Родители

Каким образом?

Для выработки навыка Джек и родители выбрали домашние обязанности

Джек выбрал время для начала выполнения заданий

Джек выбрал, а родители купили таймер, который даст сигнал к началу работы

Перед каждым заданием родители дают сыну таймер, напоминая о том, что пора установить время

Джек следит за временем и после сигнала приступает к выполнению задания

Если через две минуты после сигнала работа не начинается, Джек прекращает все занятия до тех пор, пока работа не будет сделана

Какие поощрения будут применяться в качестве стимула для использования/отработки навыка?

Отсутствие докучливых напоминаний

Джек может получить «бонус» за пять дней своевременного начала выполнения заданий

Ключ к успеху

- Следите за систематичностью выполнения плана в начальный период «выработки привычки». Если план коррекции поведения рушится, скорее всего, в первые несколько недель работа велась бессистемно.

- *Снова начинайте использовать таймер или напоминания в течение нескольких недель, если ваш ребенок перестает вовремя приступать к выполнению заданий через месяц или позже. Иногда детям нужен повторный курс.*
- *Если без постоянных напоминаний и ворчания ничего не происходит, запретите компьютерные игры или лишите другого любимого занятия в качестве наказания.*

Основа успешной учебы в старшей школе и вузе: никаких проволочек

Вторник, примерно половина пятого. Восьмиклассник Колби только что пришел домой после тренировки. Он притащил тяжелый рюкзак в спальню и кинул на кровать. Он знает, что должен заглянуть в дневник, узнать, что ему надо сделать на завтра. Но тут его взгляд падает на компьютер, стоящий на столе в другом углу комнаты. Он говорит себе, что только проверит, кто из друзей в сети, заодно вспомнив, что не знает задание по математике. Может, оно есть на школьном сайте или кто-то из друзей знает его? Он включает компьютер, и на экране тут же появляются окошки чата. Приятель спрашивает, не хочет ли он пройти пару уровней компьютерной игры в команде с ребятами, с которыми он часто играет. Колби решает, что поиграет полчаса, а потом возьмется за уроки. В половине шестого в комнату заглядывает мама, чтобы узнать, как дела с домашней работой, и сказать, что ужин будет готов около половины седьмого. Колби говорит, что сделал почти все задания в школе, осталось только ответить на несколько вопросов по социологии. В полседьмого в комнату заглядывает отец, сказать, что ужин готов. Видя, что сын играет, он раздраженно интересуется, когда же тот приступит к урокам. Колби говорит отцу, что осталось ответить на несколько вопросов по социологии и он займется этим после ужина. Не желая спорить, отец не возражает, но он обеспокоен поведением сына. Ему кажется, что Колби всегда недооценивает количество заданий и время, необходимое для их

выполнения, и переоценивает время, которое может потратить на другие дела. Папе совершенно ясно, что у Колби проблемы с памятью и управлением временем.

После ужина мальчик заканчивает работу над одним из вопросов по социологии и только приступает ко второму, как звонит его друг. Через полчаса подходит сердитый отец и настаивает, чтобы Колби положил трубку и заканчивал уроки. Через 10 минут Колби вешает трубку и возвращается к учебникам. Он болтает в чате и делает задание по социологии и в итоге заканчивает третий вопрос около 9 вечера. Довольный проделанной работой, он смотрит серию «Южного парка», а уже в постели читает журнал для сноубордистов. Уже засыпая, он вспоминает, что так и не узнал задание по математике. Он решает, что сделает все завтра: перед уроком математики будет обеденный перерыв. Родители, наблюдая, как их сын тратит время на что угодно, кроме учебы, беспокоятся о его оценках в полугодии.

Через несколько недель Колби получил много низких оценок по основным предметам. Он с родителями встретился со школьным психологом и классным руководителем. У Колби неплохие баллы по результатам государственного тестирования, но классный руководитель сказал, что постоянные проблемы с успеваемостью не дадут ему попасть в профильный класс. Колби также получил несколько низких оценок на опросах, потому что не прочел материал, но причина его низкой успеваемости — множество невыполненных или выполненных позже срока заданий. Колби обещает, что будет больше стараться, но учителя и родители относятся к этому скептически: раньше мальчик уже давал такие обещания. Колби признает это и соглашается рассмотреть другие варианты.

Все предыдущие попытки родителей проследить за его работой Колби считал (и небезосновательно) «занудством», которое приводило к спорам и пререканиям. Психолог предложил воспользоваться услугами репетитора. Колби согласился и выбрал одного из учителей, с которым, по его мнению, они смогут работать. Психолог разработал план. Колби обратился с просьбой к учителю, и тот согласился ему помочь. Они беседовали по 10 минут в конце каждого дня, чтобы спланировать, как Колби будет выполнять домашние задания, и минимум дважды

в неделю по вечерам в первые четыре недели репетитор контролировал выполнение заданий по чату. Колби с репетитором также получали по электронной почте еженедельные отчеты преподавателей о поздно выполненных и пропущенных заданиях и о текущей успеваемости. К концу полугодия оценки Колби существенно улучшились. На очередной встрече с репетитором они решили, что целью на следующее полугодие будут только хорошие или отличные оценки.

Шаг 1. Установление поведенческих целей

Целевой организационный навык: начало выполнения задания

Конкретная поведенческая цель: Колби должен вовремя выполнять 90% домашних заданий без напоминания или вмешательства родителей

Шаг 2. Изменение окружения

Какие предметы/люди помогут достичь цели?

У Колби будет репетитор

Колби будет встречаться с ним трижды в неделю, а также при необходимости сможет обращаться к нему по телефону или электронной почте

Каждую неделю учителя будут присылать Колби и его репетитору отчет о поздно выполненных или пропущенных заданиях

Какие конкретные навыки получит ребенок, кто обучит его, каким образом?

Навык: начало выполнения домашних заданий без напоминаний родителей

Кто обучит навыку? Репетитор

Каким образом?

Колби может выбрать репетитора

Вместе они будут определять цели на следующее полугодие

С помощью репетитора Колби сможет преодолеть все препятствия на пути к цели

В самом начале Колби будет встречаться с репетитором ежедневно, и мальчик сам определит, сколько заданий ему дали, сколько времени они займут и когда он их выполнит

Колби с репетитором будут просматривать предыдущие работы за восьмой класс, а также еженедельные отзывы преподавателей

Колби с репетитором будут общаться по телефону или чату минимум трижды в неделю, чтобы следить за прогрессом

Какие поощрения будут применяться в качестве стимула для использования/отработки навыка?

Колби улучшит оценки и сможет попасть в профильный класс

Колби и родители смогут на 75% сократить число споров по поводу домашних заданий

Ключ к успеху

- *Найдите репетитора*, который сможет работать с вашим ребенком недолго, но каждый день (10-минутные встречи и общение в чате) и поддерживать такой режим в течение нескольких месяцев. В средней школе эту роль могут выполнять учителя, консультанты, практиканты и руководство.
- *Введите систему поощрений и наказаний*. Некоторые дети избегают встреч с репетитором или любым другим способом уклоняются от выполнения обязанностей. Иногда им просто не хватает знаний, а иногда дело в том, что никто не стоит у них над душой, когда приходит время браться за работу.
- *Убедитесь, что репетитор получает отзывы о результатах работы ребенка по плану*. Если он не знает, улучшается успеваемость ученика или нет, он может не понять, что не придерживался системы в течение достаточно длительного времени, чтобы помочь ребенку усвоить навык.
- *Если вы уже пытались применить эту тактику, а результаты не улучшаются, можно сменить репетитора*. Иногда и ученик, и учитель стараются изо всех сил, но просто не сходятся характерами.

Глава 16

Развитие навыка планирования и определения приоритетов

Организационный навык планирования / расстановки приоритетов означает способность создать план достижения цели или выполнения задачи, а также определить самый важный элемент и сосредоточиться на нем. Взрослые используют его для небольших задач, например приготовления пищи, а также более долгих, например запуска проекта на работе или решения организационных вопросов насчет добавления пристройки к дому. Если вы не можете расставить приоритеты и придерживаться их или назначить время для завершения этапов в крупном проекте, возможно, вы «живете одним днем» или рассчитываете, что кто-то поможет вам достичь целей.

Как развить навык планирования и расстановки приоритетов

Когда дети еще маленькие, мы все планируем за них. Мы ставим задачи в виде серии шагов и подсказываем, как выполнить каждый

из них — будь то уборка в своей комнате или сборы в поездку на каникулы или в летний лагерь. Некоторые родители показывают детям весь процесс на бумаге, создавая списки или контрольные перечни, которых должны придерживаться дети. На деле эти списки предназначены для нас, но, когда дети видят, как мы их составляем, чтобы организовать свою работу, они приобретают навыки, которые будут использовать для собственных нужд. Списки также помогают понять, что такое планирование, потому что дают детям возможность увидеть, как выглядит план.

Дети подрастают, и важность планирования повышается. Оно особенно необходимо в период, когда в школе задают проекты или большие многоэтапные задания. Учителя обычно разбивают такие задания на подпункты и помогают ученикам создать собственный план, определив крайние сроки завершения каждого этапа. Учителя понимают, что навык планирования не врожденный и если пустить дело на самотек, многие до последней минуты не приступят к заданию. Поэтому ученики обязаны определять промежуточные сроки. Для этого им приходится разбивать крупные проекты на небольшие фрагменты и последовательно выполнять их — в этом как раз и заключается суть планирования.

От учеников средней школы ожидают, что они уже способны выполнять эту задачу, а к старшей школе они должны научиться сами искать работу на лето и подать в срок документы в вуз. Конечно, не все подростки одинаково хорошо овладевают этим навыком.

Второй элемент этого навыка — умение расставлять приоритеты, и здесь используется та же модель. Пока дети маленькие, мы (и их учителя) определяем приоритеты и учим детей решать главные задачи в первую очередь. Безусловно, большинство взрослых согласится, что сначала нужно выполнить домашнее задание, а потом уже можно смотреть телевизор. Но вопрос о том, сколько свободы дадут взрослые детям для расстановки приоритетов в отношении использования времени, часто больше зависит от личных ценностей взрослых, чем от желания привить детям навык. В нашем высококонкурентном мире многие дети

все «свободное» время занимаются танцами, музыкой и изобразительными искусствами. А дело в том, что родители — а иногда и дети — уверены, что ребенок обязан быть успешным и целеустремленным. Другие родители верят — иногда это ответная реакция на собственную перегруженность, — что «дети должны быть детьми». Поэтому они не учат своих чад планировать собственное время. Однако если пустить все на самотек, дети будут тратить время только на телевизор и видеоигры. Конечно, каждый родитель имеет право помогать детям достичь вершин. Но общая цель улучшения организационных навыков в том, чтобы дать им необходимое и они могли стать независимыми. А для этого нужно принимать активное участие в их жизни, с раннего детства объяснять, что такое приоритеты, и постепенно, по мере взросления, научить самостоятельно расставлять их.

https://t.me/shop_courses

Насколько развиты навыки планирования у вашего ребенка?

С помощью шкалы оцените, насколько успешно ваш ребенок выполняет каждое из перечисленных заданий.

Шкала

- 0 — Никогда или редко
- 1 — Делает, но не очень хорошо (около 25% времени)
- 2 — Делает достаточно хорошо (около 75% времени)
- 3 — Делает очень хорошо (всегда или почти всегда)

Подготовительная группа / детский сад

- ___ Может закончить задачу или действие до того, как перейдет к следующему
- ___ Способен выполнять небольшой список задач или план, разработанный кем-то другим
- ___ Может выполнить простое художественное задание, состоящее более чем из одного шага

Младшие классы начальной школы (1–3-й)

- ___ Может выполнить двух- или трехэтапный проект (например, поделки, создание моделей) по собственному дизайну
- ___ Понимает, как накопить деньги на покупку дорогой игрушки
- ___ Может выполнять двух- или трехэтапное домашнее задание с поддержкой родителей (например, анализ книги)

Начальные/младшие классы средней школы (4–5-й)

- ___ Может запланировать развлечения с друзьями (например, поход в кино)
- ___ Понимает, как накопить деньги на дорогую покупку (например, приставку для видеоигр)
- ___ Может выполнять долгосрочные школьные проекты, если основные этапы в них выделены кем-то другим (учителем или родителем)

Средняя школа (6–8-й классы)

- ___ Может заниматься поиском материалов в интернете как для школьных заданий, так и для себя
- ___ Может составить план внешкольных мероприятий или летних развлечений
- ___ Может выполнить долгосрочный школьный проект с помощью взрослых

Доусон П., Гуар Р. «Ваш ребенок может все».

Продвижение навыка планирования и расстановки приоритетов в повседневной жизни

1. *Составляйте планы для детей, даже когда они маленькие.* Скажите: «Давай составим план» — а затем распишите несколько этапов. Лучше составить контрольный список, в котором ребенок сможет отмечать выполненные шаги.

2. *Активнее привлекайте ребенка к планированию.* Так вы сможете показать ему модель процесса. Спросите: «Как думаешь, что нужно сделать в первую очередь? А потом?» и т. д. Записывайте каждый шаг, который назовет ребенок.

3. *Поначалу планируйте то, что ребенку хочется сделать.* Дети с большим удовольствием разработают план постройки шалаша, чем, например, уборки в шкафу. Но в обоих случаях применяются одинаковые принципы.

4. *Помогайте ребенку определять приоритеты, спрашивая, что, по его мнению, нужно сделать в первую очередь.* Задавайте вопросы вроде: «Что самое важное на сегодня?» Вы покажете важность этого вопроса, если не позволите ребенку заниматься тем, чем он хочет, пока он не выполнит приоритетное задание (например: «Ты сможешь посмотреть телевизор, когда выучишь уроки» или «Ты сможешь поиграть, когда помоешь посуду»).

График работ и сроки сдачи: учимся планировать долгосрочные проекты

Максу 13 лет. Он хороший ученик, у которого никогда не было проблем с домашним заданием до тех пор, пока в 5-м классе их не познакомили с долгосрочными проектами. Сначала он паниковал, боясь задания со дня выдачи до дня сдачи. Возникали предсказуемые эмоциональные

https://t.me/shop_courses

срывы всякий раз, когда его мама спрашивала, что он уже сделал. Со временем Макс перестал рассказывать маме о таких заданиях, и она не знала о них до тех пор, пока не увидела дневник с замечанием учителя, что Макс либо не выполняет задания, или его работы неполные. Мама заметила, что Макс лучше справлялся с заданиями, когда учитель разбивал их на небольшие этапы и требовал от учеников сдать каждый фрагмент к определенному сроку. Мальчик был готов делать что угодно, кроме задания. И когда мама спрашивала о нем, Макс всегда приводил аргументы, которые казались ему разумными: «Я должен закончить математику, потому что учитель будет проверять ее в начале урока» или «На английском завтра будет опрос по этому рассказу, и мне надо дочитать его. Ты же не хочешь, чтобы я получил плохую оценку?»

Мама Макса наконец поняла, в чем проблема: мальчик не знал, как планировать долгосрочные проекты. Ей показалось, что, если какой-то этап будет слишком сложным, он станет препятствием. Мама поговорила с Максом, и они решили, что она будет ему помогать в планировании. Используя в качестве ориентира сроки, которые один из учителей назначил для легкого проекта, они выделили этапы в проекте по социологии, который нужно было сдать через три недели. Мама попросила Макса, чтобы он оценил каждый шаг по шкале от 1 до 10, где 1 — «пустяк», а 10 — «практически невозможно». Они договорились, что хотят, чтобы каждый этап Макс оценивал не более чем в 3 балла. Чтобы повысить привлекательность работы, мама решила разработать систему бонусов. Каждый раз, когда Макс закончит этап в запланированный срок, он получит 3 очка. Если он управится раньше срока, то заработает 5 очков. Макс уже давно хотел получить новую видеоигру, но она стоила дорого. Денег на карманные расходы на нее бы явно не хватило. Макс с мамой договорились, сколько стоит каждое очко, чтобы он смог увеличить свои сбережения и купить игру раньше.

Максу потребовалось всего один раз пройти весь процесс с маминной помощью, чтобы отказаться от поощрений. А мама радовалась тому, что всякий раз, когда они разрабатывали план, Макс мог самостоятельно планировать больше и больше.

Шаг 1. Установление поведенческих целей

Целевой организационный навык: планирование

Конкретная поведенческая цель: научиться планировать и выполнять долгосрочные задания

Шаг 2. Изменение окружения

Какие предметы/люди помогут достичь цели?

Мама поможет при разработке плана и будет контролировать его выполнение (напоминания, поддержка)

Какие конкретные навыки получит ребенок, кто обучит его, каким образом?

Навык: научить разбивать долгосрочный проект на этапы, привязанные к определенным срокам

Кто обучит навыку? Мама

Каким образом?

Составить перечень этапов выполнения проекта

Оценить сложность каждого этапа (по шкале от 1 до 10)

Пересмотреть шаги, сложность которых, по мнению Макса, выше 3, чтобы упростить их

Установить сроки сдачи для каждого этапа

Напоминать Макс о завершении каждого этапа

Какие поощрения будут применяться в качестве стимула для использования/отработки навыка?

Очки за своевременное завершение этапа, дополнительные — за досрочное

Очки можно обменять на деньги, и Макс купит видеоигру, о которой давно мечтал

Ключ к успеху

Не стесняйтесь обратиться за помощью к учителю, если вы не уверены в своих силах или ничего не выходит. Чтобы добиться успеха, нужно помочь ребенку составить план и следить за его выполнением; сделать его реалистичным и согласовать временные рамки каждого этапа. Здесь может возникнуть проблема: если у вас тоже слабо развиты навыки планирования, успех проекта окажется под вопросом. Понадобится помощь учителя, чтобы определить задачи и временные рамки для каждой из них. Иногда учителям кажется, что их собственная рубрикация проекта подходит для всех учеников. Тогда обратите его внимание на тот факт, что у вашего ребенка этот навык недостаточно развит и прошлый опыт показывает, что ему требуются более конкретные и краткосрочные задачи, регулярный контроль и обратная связь.

Главный по организации: думаем наперед, планируя встречи с друзьями

Элис — активная, общительная второклассница. На ее улице нет детей ее возраста, так что, если она хочет встретиться с друзьями вне школы, они должны приехать к ней или она к ним. Мама Элис с удовольствием свозит дочку к друзьям, если не загружена работой, не отвозит ее старших братьев и сестер на футбол или в театральную студию или не занята чем-то еще. Но Элис не думает наперед: решая встретиться, не уточняет, заняты ее друзья или нет и сможет ли мама отвезти ее в гости. Она может проснуться утром в субботу или воскресенье и решить, что хочет увидеться с друзьями. Но часто друзья заняты или мама загружена и не может отвезти дочь в гости. В итоге Элис шатается по дому в плохом настроении, жалуясь, что ей нечем заняться. В понедельник, когда она придет в школу, друзья станут рассказывать о том, чем они занимались в выходные, а она почувствует себя брошенной. Мама часто повторяла Элис, что нужно договариваться о встрече заранее. Девочка соглашалась, но, естественно, быстро забывала об этом.

Мама предложила Элис поискать решение проблемы и помогла дочке все спланировать, задавая наводящие вопросы. «Думаю, ты хочешь, чтобы пришла Джейми. Что ты сделаешь в первую очередь? — Я спрошу Джейми, не хочет ли она прийти. — Тебе нужно попросить разрешение? — Да, я сначала спрошу у тебя. — Предположим, она согласилась. Что дальше? — Она придет. — А ей разве не нужно разрешение? — Ой, да, я забыла, она должна спросить свою маму. — Хорошо, если ее мама не против, что тебе нужно сделать?» Они продолжали беседу, пока не определили последовательность действий, и с помощью мамы Элис составила для себя план.

Сначала маме приходилось в начале недели напоминать дочке, чтобы та подумала о планах на выходные, приняв во внимание загруженность мамы и друзей. Продолжая практиковаться, Элис сможет спланировать мероприятие и даже стать кем-то вроде «главного организатора» для друзей.

Шаг 1. Установление поведенческих целей

Целевой организационный навык: планирование

Конкретная поведенческая цель: Элис выделит шаги, необходимые для планирования внешкольного мероприятия с друзьями, за несколько дней до выходных

Шаг 2. Изменение окружения

Какие предметы/люди помогут достичь цели?

Родители задают вопросы / высказывают предположения, на которых основываются этапы планирования

План действий готов

Мама напоминает Элис, что пора начать планирование

Какие конкретные навыки получит ребенок, кто обучит его, каким образом?

Навык: планирование выходных

Кто обучит навыку? Мама

Каким образом?

Мама и Элис обсуждают, что необходимо учесть при планировании визита друзей

Потом мама помогает Элис составить письменный перечень шагов

Мама напоминает Элис, что пора начинать планирование выходных

Какие поощрения будут применяться в качестве стимула для использования/отработки навыка?

Элис может контролировать свое расписание и встречаться с друзьями

Ключ к успеху

- *Выясните, обладает ли ваш ребенок достаточно хорошими навыками начала выполнения заданий и следования плану. Если план провалился, придется значительно чаще напоминать и направлять ребенка, чтобы он приступил к заданию. Еще раз изучите главы 14 и 15. Возможно, вы захотите попробовать некоторые рекомендации, чтобы улучшить навыки начала выполнения задания и настойчивости в достижении цели.*
- *Убедитесь, что проблема с организацией прихода детей в гости не связана с тем, что ваш ребенок пытается наладить отношения с кем-то, с кем у него не выходит подружиться. Возможно, с кем-то из детей ребенку общаться проще, чем с другими. Разговор с учителем поможет понять, с кем из одноклассников, по его мнению, вашему ребенку проще наладить контакт.*
- *Еще один способ усовершенствования социальных навыков и навыков планирования — регулярные мероприятия по выходным. Спорт, театр, танцы и другие занятия обеспечивают структурированное общение. Они косвенно развивают навыки планирования и дают возможность встречи с друзьями вне школы.*

Глава 17

Воспитание организованности

Организованность — это умение создавать и поддерживать систему планирования и выполнения важных дел. Взрослым ее преимущества очевидны. Система отслеживания хода выполнения дел и поддержания порядка в доме или на рабочем месте избавляет от необходимости тратить уйму времени на поиск вещей или уборку, прежде чем приступить к работе. Мы трудимся более эффективно, если это входит в привычку. Становится меньше поводов для беспокойства. Вот почему мы обычно чувствуем себя более комфортно, если окружающие организованны и аккуратны. К сожалению, по нашему опыту, взрослые, у которых организованность так и не вошла в привычку (а таких очень много!), считают, что изменить ситуацию крайне сложно.

Как развить организованность

Наверняка эта модель уже вам знакома. Сначала мы даем детям систему, с помощью которой они смогут поддерживать порядок в своих комнатах, книжных шкафах, ящиках с игрушками и т. д. Мы контролируем их опрятность: не убираем их комнаты, но и не ждем, что они догадаются

https://t.me/shop_courses

убраться сами. Мы наводим порядок вместе, при этом родители разбивают большую задачу на маленькие этапы («Хорошо, сначала мы сложим всю твою грязную одежду в корзину для белья», «А теперь посадим всех твоих кукол на полку» и т. п.). Мы также устанавливаем правила, например: «Не ешь в спальне» или «Снимай куртку, как только войдешь в дом». Но поначалу мы не надеемся, что дети сразу же запомнят правила и будут придерживаться их. Мы понимаем, что им понадобятся напоминания. А в тех редких случаях, когда дети вспомнят о правилах сами, мы обязательно похвалим их.

Со временем мы сможем постепенно отстраняться от поэтапного контроля и проверки, ограничиваясь напоминанием в начале и проверкой в конце, чтобы убедиться, что ребенок все сделал как надо. В средних или старших классах дети уже могут полностью контролировать системы организации. Это не значит, что им больше не понадобятся напоминания. Полезно и разумное использование наказаний в виде лишения каких-то развлечений.

Чтобы оценить организованность своего ребенка по сравнению со сверстниками, ответьте на следующие вопросы. Они помогут понять, насколько уровень организованности вашего ребенка соответствует его возрасту.

Насколько организован ваш ребенок?

С помощью шкалы оцените, насколько успешно ваш ребенок выполняет каждое из перечисленных заданий.

Шкала

- 0 — Никогда или редко
- 1 — Делает, но не очень хорошо (около 25% времени)
- 2 — Делает достаточно хорошо (около 75% времени)
- 3 — Делает очень хорошо (всегда или почти всегда)

Подготовительная группа / детский сад

- ___ Вешает верхнюю одежду в нужном месте (может потребоваться напоминание)
- ___ Убирает игрушки на свои места (с напоминанием)
- ___ Убирает за собой после еды (может потребоваться напоминание)

Младшие классы начальной школы (1–3-й)

- ___ Убирает верхнюю одежду, зимний комбинезон, спортивный инвентарь на свои места (может потребоваться напоминание)
- ___ Организовал в спальне специальные места для вещей
- ___ Не теряет записки от родителей и учителей

Начальные/младшие классы средней школы (4–5-й)

- ___ Может убирать свои вещи на нужные места в своей и других комнатах
- ___ Приносит игрушки с улицы после игры или в конце дня (может потребоваться напоминание)
- ___ Следит за наличием материалов и выполнением домашних заданий

Средняя школа (6–8-й классы)

- ___ Может вести дневник в соответствии со школьными требованиями
- ___ Не теряет спортивный инвентарь / личные электронные устройства
- ___ Поддерживает чистоту своего рабочего места дома

Доусон П., Гуар Р. «Ваш ребенок может все».

Воспитание организованности в повседневной жизни

Чтобы помочь ребенку стать более организованным, нужно не забывать делать следующее:

1. Ввести систему.

2. Следить — возможно, ежедневно, — чтобы ребенок применял ее. Мы рекомендуем начать как можно раньше, поскольку задача трудоемка для взрослых, а проблема широко распространена. Определите, какие области наиболее важны, и работайте с ними — по очереди. С практической точки зрения важнее всего области, связанные с учебой, например ведение дневника, собирание рюкзака в школу, поддержание чистоты на рабочем месте. Чуть менее важно поддержание порядка в шкафах и ящиках стола.

Тщательно разработайте схему организации при максимальном участии ребенка. Если вы решили, что поддержание чистоты рабочего места должно стать приоритетом, вы можете сходить с ребенком в магазин и купить стаканчики для ручек и карандашей, ящик для рукоделия или шкафчик для бумаг и папки. Когда вы обустроите рабочее место, приучите ребенка убирать его каждый вечер перед сном. Сначала наблюдайте и контролируйте процесс на месте, а со временем перейдите к напоминанию и контролю результата. Полезно сфотографировать рабочее место после первой совместной уборки, чтобы у ребенка всегда был образец для сравнения. Последним этапом процесса может быть самостоятельное сравнение результата уборки с фотографией.

Хотим обратиться к чересчур организованным родителям. Если вы считаете своего ребенка неряхой, возможно, стоит немного скорректировать свои ожидания. Мы обнаружили, что многие неорганизованные дети не обращают внимания на беспорядок. Они никогда не будут соответствовать стандартам чистоты своих родителей, потому что просто не замечают беспорядок, на который очень болезненно реагируют мама или папа. Мы снова советуем сделать фотографию приемлемого состояния комнаты, чтобы справиться с этой проблемой. Но для начала согласуйте с ребенком стандарт.

Если вы хотите узнать больше о том, как помочь ребенку стать более организованным, советуем прочесть книгу Донны Голдберг «Организованный ученик»⁷.

Контролируемый хаос: учим детей класть вещи на места

В семье Роуз трое детей в возрасте от 9 до 14 лет, и у всех есть раздражающая ее привычка бросать вещи там, где ими пользовались последний раз. Они оставляют толстовки и спортивный инвентарь в кухне, игрушки разбросаны по гостиной, а грязную одежду они бросают в ванной, когда принимают душ перед сном. Роуз заметила, что беспорядок портит ей настроение, когда она возвращается домой после сложного рабочего дня и хочет немного отдохнуть перед ужином. Она решила устроить семейный совет и попробовать найти решение.

Для начала Роуз описала проблему и свои эмоции по этому поводу. Затем семья обсудила, как дети могут развить в себе привычку убирать за собой вещи и какие поощрения и наказания будут действенными. Муж предложил наказывать всех независимо от того, кто устроил беспорядок, но остальные решили, что это слишком жестоко. Дети предложили, чтобы родители платили за порядок. Но такой подход показался родителям неправильным, и они все равно не были уверены, что он сработает. В конце концов они утвердили комбинацию поощрений и наказаний. В начале каждой недели Роуз кладет 100 монет в банку. Дети согласились убирать все разбросанные вещи к 5 часам вечера, то есть к моменту, когда мама возвращается с работы. Если в промежуток с 5 вечера и до времени отхода ко сну в доме будет обнаружена вещь не на своем месте, из банки будет извлечена одна монета. Все найденные вещи помещаются в большой пластиковый контейнер, где хранятся в течение 24 часов. Если туда попало что-то, без чего дети не могут обойтись в это время (например, тетрадь с домашним заданием или спортивный инвентарь), можно «выкупить» вещь за деньги, выданные на карманные расходы. В конце недели семья подсчитывает оставшиеся в банке деньги и решает, на что их потратить.

Роуз оставила небольшую доску для записей на кухонном столе с напоминанием. Она также записала имена всех детей. После уборки они должны подойти и поставить отметку о выполнении возле своего имени. Роуз также оставила будильник рядом с напоминанием, и задачей первого вернувшегося со школы было установить будильник на 16:30. Когда он зазвенит, дети должны прекратить все дела и приступить к уборке. Через некоторое время дети обнаружили, что могут поделить работу и в результате управиться быстрее. Такой подход также помог им поддерживать друг в друге ответственность. Теперь они легко могли определить, кто не выполняет свою часть работы. В течение вечера они также следят, чтобы вещи не валялись где попало, и напоминают друг другу, что нужно убрать их на место.

Шаг 1. Установление поведенческих целей

Целевой организационный навык: организованность

Конкретная поведенческая цель: убирать вещи на свои места

Шаг 2. Изменение окружения

Какие предметы/люди помогут достичь цели?

Ежедневное напоминание и будильник на кухонном столе, когда дети возвращаются из школы

Какие конкретные навыки получит ребенок, кто обучит его, каким образом?

Навык: организованность

Кто обучит навыку? Родители

Каким образом?

Ребенок, вернувшийся домой первым, устанавливает будильник на 16:30

Уборка начинается в 16:30

Дети убираются до тех пор, пока дом не станет чистым, затем отмечают свои имена на доске

Какие поощрения будут применяться в качестве стимула для использования/отработки навыка?

Денежное вознаграждение в конце недели. Потеря одной монетки за каждую неубранную вещь

Недоступность неубранных вещей в течение 24 часов (с возможностью выкупить их за карманные деньги)

Принятие совместного решения о том, на что будут потрачены деньги

Ключ к успеху

- *Если система слишком сложная или не подходит для вашего случая, упростите ее. Если вы и сами не очень организованны, вам будет сложно поддерживать систему. Определите время для уборки до отхода ко сну и запрещайте доступ к любой из оставленных вещей как минимум на день, предусмотрев возможность ее выкупа за карманные деньги. Вы также можете назначить индивидуальные поощрения: ребенок, который хорошо справился с уборкой, в конце дня получит денежное вознаграждение.*
- *Примите участие в этом проекте, если у вас тоже есть проблемы с организованностью. Например, договоритесь, что вы будете убирать на кухне или на своем рабочем месте, пока ваши дети занимаются тем же.*

Сплоченность и организованность: помогаем подростку реализовать свой потенциал

Девон — смысленный четырнадцатилетний школьник. Сколько он себя помнит, у него всегда были трудности с самоорганизацией: он часто теряет вещи или кладет их не на свое место. Когда он перешел в среднюю школу, ситуация ухудшилась. Появилось больше заданий, за выполнением которых он должен следить в школе и за ее пределами, а родители и учителя уже ожидают, что он будет действовать более независимо. Поэтому они реже, чем раньше, следят за ним, помогают искать вещи или заменяют их, если он их потерял.

До недавнего времени родители и учителя Девона использовали подход, в результате которого мальчик страдал от последствий собственной неорганизованности. Если он терял инвентарь, то не мог играть, если тратил с домашним заданием — получал плохие отметки, если какие-то вещи — ему надо было заработать денег, чтобы снова купить их. И хотя они видели улучшения, проблема не решилась. Успеваемость Девона падала, он расстраивал тренеров и потерял несколько вещей, которые очень ценил, например мобильный телефон. Девон разочаровывался в себе и все чаще чувствовал себя неудачником. Наконец его родители

признали, что мальчик явно не знает, как решить эту проблему, и пришло время ему помочь.

Они быстро поняли, что это серьезная работа, которую можно выполнить только совместными усилиями Девона, родителей и учителей. Они решили сосредоточиться на двух областях: домашние задания, влияющие на успеваемость, и комната, потому что мальчику нужно пространство для тренировки навыка организации. К домашней работе они решили применить простую схему. Классный руководитель Девона согласился встречаться с ним каждое утро, чтобы проверить, выполнил ли он все задания, и после занятий, чтобы убедиться, что он все записал и у него есть необходимые материалы. Родители Девона дали контрольный перечень, которым мальчик должен научиться пользоваться и который будет подписывать учитель (табл. 17.1). Девон обычно добросовестно выполнял домашние задания, так что его родителям надо было только проследить, чтобы он положил тетради в папку, а папку в рюкзак.

Табл. 17.1. Система организации домашней работы

Предмет	Заданная домашняя работа	Выполненная домашняя работа	Вещи в рюкзаке
Английский язык			
Социология			
Физика			
Математика			
Испанский язык			

С уборкой комнаты дело обстояло сложнее. Девон сам решил поработать над этим, потому что чувствовал: если у него получится поддерживать порядок и систему организации в комнате, ему будет проще найти вещи. Раньше, когда они с родителями время от времени наводили порядок в комнате, они не занимались систематизацией или долгосрочным планированием, даже не пытались.

Девон и его родители решили, что будет лучше, если он не станет следовать их предложениям или схемам, а придумает собственный

план. Родители помогут придерживаться плана и не застревать на месте. Сначала Девон внимательно изучил все вещи в комнате и разделил их на категории (рубашки, брюки, спортивный инвентарь и т. д.). Затем он выяснил, что есть в комнате для хранения вещей разных категорий, что еще нужно, и купил различные приспособления. Девон понимал преимущества маркировки емкостей для хранения вещей, но не хотел, чтобы друзья могли прочесть надписи, когда придут в гости. Родители нашли выход: добавили к ярлычкам липучку, чтобы те стали съёмными.

В кладовку Девон отнес вещи, которые ему в данный момент не нужны, но выбрасывать нельзя. Сначала родители помогали ему организовать комнату. Они составили список, в соответствии с которым Девон мог наводить порядок в комнате, и сделали несколько снимков в качестве образца, с которым в любой момент можно сравнить текущее состояние.

Мальчик понимал, как важен порядок. Сначала родители согласились напоминать ему об уборке, но потом у него появилась идея: он настроил напоминания на компьютере, чтобы он по крайней мере раз в день напоминал об уборке. Однако ключом к успеху стала ежедневная проверка комнаты родителями либо после школы, либо в течение первого часа после пробуждения в выходные дни. Если требовалась уборка, Девон должен был выполнить ее до включения компьютера и начала общения с друзьями в чате.

Как и следовало ожидать, даже в те месяцы, когда Девон не поддерживал первоначальный стандарт, его комната была намного опрятнее, чем до начала использования системы, а родители смогли свести напоминания до одного в неделю. Система выполнения домашних заданий также заметно улучшилась, но все видели необходимость продолжения ежедневных послеобеденных проверок учителем и домашнего контроля родителями.

Шаг 1. Установление поведенческих целей

Целевой организационный навык: организованность

Конкретная поведенческая цель: Девон будет отслеживать выполнение заданий учителя, наличие необходимых материалов и выполнение домашней работы, которую нужно сдать. Девон упорядочит вещи в комнате по категориям

Шаг 2. Изменение окружения

Какие предметы/люди помогут достичь цели?

Папка для домашних работ

Контрольный перечень заданий и необходимых материалов

Контроль родителями и учителем

Фотографии образцового состояния комнаты

Емкости для хранения с ярлыками

Перечень с последовательностью действий

Напоминания от родителей и компьютера

Какие конкретные навыки получит ребенок, кто обучит его, каким образом?

Навык: организация выполнения домашних заданий и размещения вещей в комнате

Кто обучит навыку? Учитель и родители

Каким образом?

Учитель проверяет запись домашних заданий, необходимых материалов и выполненные задания, принесенные в школу

Классификация вещей в комнате

Контрольный перечень для уборки разработан и используется

Контроль родителей, записка с напоминанием на компьютере

Какие поощрения будут применяться в качестве стимула для использования/отработки навыка?

Повышение успеваемости, своевременное выполнение домашних заданий

Ключ к успеху

Чтобы повысить шансы на успех, начинайте с одного задания. История Девона показывает, как слабая организованность влияет на различные задания и как стратегический подход помогает решить эту проблему. Однако не стоит пытаться решить сразу все проблемы — это слишком тяжело для вашего ребенка, вас и учителя. Для начала выберите одну область, например выполнение домашних заданий. Когда система будет отработана, через пару месяцев перейдите к другому заданию.

Глава 18

Приучение к планированию времени

Планирование — способность оценить наличие времени, распорядиться им и укладываться в сроки, ощущение важности времени. Вероятно, вы знаете взрослых, которые превосходно справляются с планированием времени, и тех, для кого это крайне сложно. Первым всегда удастся вовремя выполнить обязательства; они могут оценить, сколько времени у них займет та или иная работа, составить график в зависимости от свободного времени (при необходимости ускоряясь). Зачастую они не перегружаются, частично потому, что четко понимают свои возможности. Взрослые, не обладающие этим навыком, с трудом придерживаются графика, постоянно опаздывают и совершают ошибки при расчете времени, которое им понадобится на выполнение задачи.

Как развить навык планирования времени

Мы знаем, что маленькие дети не способны планировать время. Поэтому мы делаем это за них. Мы напоминаем, когда пора собираться в школу или в детский сад, по собственному разумению рассчитывая

https://t.me/shop_courses

время, которого им должно хватить на выполнение задания. Или напоминаем, когда пора готовиться ко сну, чтобы они успели почистить, после того как наденут пижамы, почистят зубы и умоются. Если запланировано особое событие, мы прикидываем, сколько времени нужно, чтобы собраться, и напоминаем детям, что пора приступить к делу, чтобы семья была готова вовремя. Мы замечаем, что дети работают с разной скоростью, и соответствующим образом корректируем свои планы и напоминания.

Постепенно мы передаем ответственность за это самим детям. Когда они начинают понимать, как определять время по часам (обычно ко второму классу), мы напоминаем, что пора посмотреть на часы. Если есть запланированные мероприятия, например спортивные секции или любимые телевизионные передачи, мы помогаем детям планировать свое время с учетом этих событий. Когда мы настаиваем, чтобы дети закончили домашние задания или свои обязанности по дому до игры или просмотра телевизора, мы помогаем им планировать время.

Иногда, перейдя в среднюю школу, дети сталкиваются с трудностями, потому что требования возрастают, а мы всё меньше времени уделяем контролю и надзору за ними. Количество обязанностей возрастает, как и число отвлекающих факторов. Как можно тратить время на выполнение домашней работы, если хочется играть в видеоигры, общаться в чате с друзьями, просматривать любимые сайты, слушать новую музыку, болтать по телефону и смотреть любимые телепрограммы? Неудивительно, что в наши дни молодые люди пытаются работать в многозадачном режиме! Для некоторых искушения слишком велики. В этом случае мы должны помочь им научиться более эффективно управлять своим временем.

К старшим классам многие дети становятся искуснее в жонглировании возможностями и обязанностями и планируют свое время более эффективно. Если ваши дети еще не освоили этот навык, отношения с ними могут ухудшиться, потому что в этом возрасте они сопротивляются любым указаниям родителей.

Насколько развиты навыки планирования времени у вашего ребенка?

С помощью шкалы оцените, насколько успешно ваш ребенок выполняет каждое из перечисленных заданий.

Шкала

- 0 — Никогда или редко
- 1 — Делает, но не очень хорошо (около 25% времени)
- 2 — Делает достаточно хорошо (около 75% времени)
- 3 — Делает очень хорошо (всегда или почти всегда)

Подготовительная группа / детский сад

- ☐ Может выполнять ежедневные задачи вовремя (возможно, с подсказкой/напоминанием)
- ☐ Может ускориться и закончить дело быстрее, если есть такая необходимость
- ☐ Может выполнить небольшую работу по дому в заданное время (например, собрать игрушки перед включением телевизора)

Младшие классы начальной школы (1-3-й)

- ☐ Может выполнить небольшое задание за время, установленное взрослым
- ☐ Может запланировать необходимое количество времени для выполнения работы по дому (иногда требуется помощь)
- ☐ Может выполнить утренние процедуры за указанное время (иногда требуется практика)

Начальные/младшие классы средней школы (4-5-й)

- ☐ Может выполнять ежедневные обязанности за отведенное время без посторонней помощи
- ☐ Может скорректировать график выполнения домашних заданий с учетом другой занятости (например, начать пораньше, если вечером запланирована встреча)
- ☐ Может начать долгосрочные проекты заранее, чтобы снизить вероятность цейтнота (иногда требуется помощь в планировании)

Средняя школа (6-8-й классы)

- ☐ Обычно заканчивает выполнение домашней работы до времени отхода ко сну
- ☐ Может расставлять правильные приоритеты, если время ограничено (например, пойти домой сразу после школы и закончить работу над проектом, вместо того чтобы гулять с друзьями)
- ☐ Может создать график работы над долгосрочным проектом, рассчитанный на несколько дней

Доусон П., Гуар Р. «Ваш ребенок может все».

Приучение к планированию времени в повседневной жизни

1. *Поддерживайте предсказуемый распорядок жизни семьи, не перегибая палку.* Если дети просыпаются и ложатся приблизительно в одно и то же время каждый день, принимают пищу по графику, они растут с чувством времени, упорядоченного перехода от одного действия к другому. Им легче определять время между запланированными событиями (например, прием пищи или отход ко сну).

2. *Обсуждайте с детьми, сколько времени им понадобилось для выполнения дел, например работы по дому, уборки комнаты или домашнего задания.* Это основа развития навыка оценки времени — очень важного компонента планирования.

3. *Запланируйте многоэтапное мероприятие на выходной день или каникулы.* При работе над навыком планирования вы также усиливаете ощущение времени, потому что планирование подразумевает установление временных границ для выполнения задания. Когда вы обсуждаете с ребенком планы на день или время, которое потребовалось на выполнение задания, он понимает взаимоотношения между временем и заданиями. Это может даже приносить радость, если вы планируете развлечения, например день с другом. Попросите ребенка оценить, сколько времени может занять обед, прогулка в парке, мороженое по пути домой и т. п. Уроки, которые сможет извлечь ваш ребенок, будут особенно полезными для него, если он поймет, что они с другом могут делать что хотят, потому что заранее предусмотрели для этого время.

4. *Сами используйте графики и календари, чтобы подать пример ребенку.* Некоторые родители вешают на видном месте в доме большой календарь, в котором отмечены важные мероприятия для каждого и для всей семьи. Благодаря этому подходу ребенок научится чувствовать время.

5. *Купите недорогой таймер, который можно завести, чтобы ваш ребенок видел, сколько осталось времени до работы.* Таймер может быть установлен в обычных или наручных часах, а также на компьютере.

Выходим из дома вовремя: планирование утренних дел

Семилетний Гаррет — младший из четырех сыновей. Он всегда отчаянно хотел не отставать от старших братьев. Он желал быть независимым, когда был младше, его любимая фраза в то время — «Я сам». Гаррет мог определять его по часам с точностью до 15 минут и хорошо знал, когда идут его любимые программы по телевизору. Однако часто складывалось впечатление, будто он теряет счет времени и плохо понимает, что такое срочность. Это привело к проблемам в школе и дома. Особенно сложно ему давалось быть готовым в срок к выходу из дома. Ситуация ухудшалась, если Гаррет должен был пойти туда, куда не хотел (например, на прием к врачу). Однако он всегда медленно собирался, даже отправляясь в любимые места (например, аквапарк). Чтобы поторопить его, родителям или кому-то из братьев приходилось постоянно напоминать и ворчать на него. И хотя этот подход в итоге срабатывал, он был источником недовольства остальных членов семьи. Гаррет не испытывал трудностей в школе, у него не было особых проблем в учебе, но он часто сдавал работы последним. Учитель заметил, что мальчик может работать эффективнее, если ему надо закончить задание, чтобы заняться приятным делом, например пойти на перемену.

Родители Гаррета решили, что сын уже достаточно взрослый, чтобы учиться базовым навыкам планирования времени. Раз Гаррета надо научить заканчивать работу в срок, он сначала должен понять, чего от него ожидают. Сборы и выход из дома были для мальчика проблемой, и родители решили сосредоточиться на задачах, которые ему нужно решить, чтобы выйти из дома: от полного утреннего «ритуала» (проснуться, одеться, позавтракать, почистить зубы и т. д.) до совсем простых дел, например обуться. Поскольку как раз утром возникает больше всего проблем, родители решили начать именно с этих «ритуалов».

Воспользовавшись желанием Гаррета быть «большим мальчиком» и стать независимым, они обсудили с ним план утренних процедур. Они говорили, что, если он вовремя будет выполнять все действия, они

https://t.me/shop_courses

перестанут ворчать на него. Но Гаррет не проявлял особого интереса, пока родители не сказали ему, что за выполнение плана он сможет получить приз. Ему понравилось составлять расписание из слов и картинок. Родители разрешили ему почти полностью определить порядок выполнения заданий. Они сделали ленту на липучке, чтобы можно было менять порядок картинок и убирать их. По задумке после выполнения каждого задания Гаррет должен был снимать картинку и прятать ее в карман с надписью «сделано», прикрепленный под расписанием. Вместо того чтобы установить для него время, когда он должен начинать, они договорились, что утром в течение двух дней будут фиксировать время, необходимое сыну для выполнения того или иного действия, и определят, сколько времени нужно на сборы. Они сделали коробочку для приза, куда положили недорогую игрушку и сладость, и поместили фото коробки в конце расписания. Чтобы увеличить шансы на успех, родители договорились, что в течение пары недель они дважды в день будут проверять выполнение плана. Согласовав подход с учителем, родители настояли, что, если из-за медленного выполнения плана Гаррет опоздает в школу, он компенсирует это время за счет перемены или оставшись после уроков.

Применяя эту систему, Гаррет стал действовать более эффективно и независимо по утрам. Для других случаев, когда надо «подготовиться», родители используют мини-версию плана, включающую одну-две картинки, таймер и поощрение.

Шаг 1. Установление поведенческих целей

Целевой организационный навык: планирование времени

Конкретная поведенческая цель: Гаррет должен закончить все утренние процедуры в заданный срок

Шаг 2. Изменение окружения

Какие предметы/люди помогут достичь цели?

Картинка / написанный план со съемными картинками

Таймер

Напоминания родителей дважды за время выполнения плана

Меры со стороны учителя, если Гаррет опоздает в школу

Какие конкретные навыки получит ребенок, кто обучит его, каким образом?

Навык: планирование времени

Кто обучит навыку? Родители, учитель

Каким образом?

Гаррет с родителями составляют визуальный/письменный план

Гаррет расставляет действия в желаемом порядке

Утром родители заводят таймер

Дважды за время выполнения плана родители проверяют, как идут дела

После выполнения каждого задания Гаррет снимает соответствующую картинку

Гаррет выбирает приз из коробочки, если вовремя заканчивает все действия

Если Гаррет опаздывает в школу, он отрабатывает пропущенное в свое свободное время

Какие поощрения будут применяться в качестве стимула для использования/отработки навыка?

Гаррет может выбрать недорогой подарок из коробочки с призами, если вовремя выполнит задание

Ключ к успеху

Ведите примерный подсчет количества напоминаний, обращая внимание на то, насколько близко к ребенку нужно находиться (в дверях, в соседней комнате и т. п.), чтобы ваши напоминания были эффективными. Двух проверок иногда недостаточно. Возможно, придется напоминать чаще, чтобы ребенок привык выполнять задания в оговоренное время. Ведение подобного учета, возможно, будет раздражать вас, но позволит заметить прогресс и оценить, как скоро ребенок перестанет нуждаться в помощи. Если родители не оценивают прогресс, им часто кажется, что система не работает, и они снова начинают ворчать на детей.

Искажение: учимся оценивать время выполнения задания

Родители Натана всегда ценили выдержанность сына-восьмиклассника. Он особенно выделяется на фоне сестры, паникующей всякий раз накануне экзамена. Но с тех пор как мальчик перешел в среднюю школу, родителей все больше стала беспокоить его привычка откладывать

домашнее задание почти до отхода ко сну. Он делал все небрежно или не делал вообще. Ситуация усугублялась, когда Натан должен был сделать долгосрочный проект, потому что зачастую он откладывал его до дня сдачи. Со временем мама поняла, в чем проблема: Натан не может оценить, сколько времени займет выполнение задания. Работа, которая, по оценке Натана, продлится полчаса, на самом деле требует двух часов; проект, на который он планирует потратить пару часов, занимает пять или шесть. Родители несколько раз пытались помочь мальчику понять, что он неверно оценивает время на подготовку. Но даже если он знает, что предыдущую работу написал за два часа, в этот раз он уверен, что все равно уложится максимум в час, потому что понимает, о чем хочет написать, и уже придумал примерный план.

После очередного спора, в котором родители привели уйму аргументов, подтверждающих, что сын не может оценивать время, а Натан прямо им заявил: «Не лезьте в мои дела!» — родители решили, что нужно искать другой путь решения проблемы.

В субботу вечером они сходили вместе в кафе и предложили, чтобы каждый день по возвращении из школы Натан составлял список домашних заданий, которые ему надо сделать вечером, и оценивал, сколько времени понадобится. Затем он должен определить, когда приступить к выполнению заданий, основываясь на своей оценке времени, но с условием, что он должен закончить работу до 9 вечера. Если он отстанет от графика более чем на 20 минут, на следующий день он должен сесть за уроки в 16:30. Если же его оценки окажутся верными, на следующий день он снова сам определит время начала выполнения домашней работы. Они также договорились, что Натан будет выделять время для подготовки к контрольным и делать небольшую часть долгосрочного проекта два-три раза в неделю, если выполнение домашних заданий займет не более двух часов. Натан согласился, будучи уверенным, что так он сможет доказать родителям их неправоту. Вернувшись домой, он даже потратил час за компьютером, составив таблицу для учета времени и заданий. Он сказал маме, что будет пересылать ей таблицу по электронной почте каждый день, как только заполнит. Они договорились, что мама будет

изучать план, а затем проверит выполнение всех заданий ко времени, указанному сыном.

Первые пару недель маме приходилось напоминать Натану о том, что он должен составить план и прислать ей по почте. Натан быстро понял, что он не так хорошо может оценивать время, как ему казалось. Но поскольку ему не нравилось садиться за домашнюю работу сразу по возвращении из школы, он постепенно улучшил свою способность оценивать, сколько времени она займет. Пару раз, когда он показывал родителям выполненные задания, они замечали, что работа сделана небрежно, возможно из-за попытки уложиться в срок. Они обсудили введение наказаний и предупредили, что наказания будут применяться, если небрежность войдет в привычку.

Шаг 1. Установление поведенческих целей

Целевой организационный навык: планирование времени

Конкретная поведенческая цель: Натан должен научиться точно оценивать время, необходимое для выполнения домашних заданий, чтобы заканчивать работу в срок

Шаг 2. Изменение окружения

Какие предметы/люди помогут достичь цели?

Определение сроков выполнения домашних заданий

Таблица для оценки времени на работу

Проверка выполненной работы мамой

Какие конкретные навыки получит ребенок, кто обучит его, каким образом?

Навык: планирование времени

Кто обучит навыку? Родители, Натан

Каким образом?

Натан составит список домашних заданий и оценит время, необходимое на их выполнение, внесет эту информацию в таблицу и перешлет маме

Исходя из запланированных сроков он сам определит, когда нужно приступить к выполнению заданий

Работу необходимо закончить к 9 вечера, и, если Натан ошибется в своих расчетах более чем на 20 минут, на следующий день он должен начать раньше

Натан будет учитывать время, необходимое для подготовки к испытаниям, и 2–3 раза в неделю работать над долгосрочными проектами

Какие поощрения будут применяться в качестве стимула для использования/отработки навыка?

Натан может управлять собственным временем без вмешательства или нотаций родителей

Ключ к успеху

- *Ваша бдительность играет важную роль на ранней стадии: большинство детей, обнаружив какие-то элементы плана, которые потребуют много усилий, могут забыть о них или постараться избежать их выполнения.*
- *Попросите учителя проверять количество и качество выполненных заданий. По задумке, план требует точных отчетов от ребенка. По нашему опыту, самый эффективный способ справиться — попросить учителя давать обратную связь, возможно по электронной почте. Отчеты должны приходить вам с копией ребенку.*

Глава 19

Развитие гибкости

Гибкость означает способность пересмотреть планы из-за препятствий, неудач, новой информации или ошибок, адаптироваться к меняющимся условиям. Взрослые, у которых этот навык развит хорошо, могут «плыть по течению». Когда приходится в последнюю минуту менять планы из-за непредвиденных обстоятельств, они быстро приспосабливаются к новой ситуации, корректируют эмоции (например, преодолевают разочарование и досаду). Негибких взрослых неожиданное изменение обстоятельств часто вводит в ступор. Тем, кому приходится жить с негибкими людьми любого возраста, часто требуются дополнительная энергия и планирование, чтобы снизить влияние неожиданностей на их настроение.

Как развить гибкость

Мы не ожидаем гибкости от младенцев в любой ситуации. Мы сами составляем их графики, кормим, когда они проголодались, и укладываем спать, когда они устали. Однако достаточно рано родители начинают вводить больше порядка и предсказуемости в их жизнь. К полугодовалому возрасту большинство малышей придерживаются графика сна семьи

(спят всю ночь, как можно дольше). Со временем, особенно после введения прикорма, мы приучаем их к расписанию приема пищи, стараясь, чтобы этот график как можно точнее совпадал с общесемейным.

Мы ожидаем, что дошкольники будут проявлять гибкость в разных ситуациях — и большинство из них с этим справляются. Они привыкают к новой няне, началу подготовки к школе и ночевке у бабушки и дедушки. Мы ожидаем, что они смогут приспособиться к неожиданным переменам в повседневных делах, справиться с разочарованием и преодолеть досаду. Все эти ситуации требуют гибкости, и некоторые дети справляются с ними лучше. Если дети испытывают сложности в подобных ситуациях, их родители уверены, что нужно немного больше времени, чтобы приспособиться. В возрасте примерно 3–5 лет большинство детей учатся управлять новой ситуацией и неожиданными событиями: либо относиться к ним спокойно, либо быстро брать себя в руки, если обстоятельства их расстраивают.

Насколько гибок ваш ребенок?

С помощью шкалы оцените, насколько успешно ваш ребенок выполняет каждое из перечисленных заданий.

Шкала

- 0 — Никогда или редко
- 1 — Делает, но не очень хорошо (около 25% времени)
- 2 — Делает достаточно хорошо (около 75% времени)
- 3 — Делает очень хорошо (всегда или почти всегда)

Подготовительная группа / детский сад

- ☐ Может приспособиться к изменению планов или привычных дел (иногда требуется предупреждение)
- ☐ Быстро приходит в себя после несущественных разочарований
- ☐ Согласен делиться игрушками с другими детьми

Младшие классы начальной школы (1-3-й)

- ☐ Игрет с другими детьми (не обязательно быть главным, может делиться)
- ☐ Принимает замечания учителя, когда не следует указаниям
- ☐ Легко подстраивается к незапланированным ситуациям (например, замене учителя)

Начальные/младшие классы средней школы (4-5-й)

- ☐ Не «зацикливается» на эмоциях (например, разочаровании, пренебрежении и т. п.)
- ☐ Может изменить тактику поведения, когда планы меняются из-за непредвиденных обстоятельств
- ☐ Может выполнять домашние задания, допускающие изменения и правки (иногда требуется помощь)

Средняя школа (6-8-й классы)

- ☐ Может привыкать к разным учителям, школьным правилам и заданиям
- ☐ Согласен подстраиваться под мнение коллектива, если одноклассники не проявляют гибкости
- ☐ Согласен подстраиваться или принимать желания младшего брата или сестры (например, позволить выбрать фильм для семейного просмотра)

Доусон П., Гуар Р. «Ваш ребенок может все».

Развитие гибкости в повседневной жизни

Когда вы только начинаете работать над развитием этого навыка, нужно подчеркнуть изменения окружающей среды, если у ребенка есть серьезные проблемы. Негибкие дети с трудом адаптируются к новой ситуации и неожиданным изменениям в планах и расписании. Поэтому нужно скорректировать окружение:

- Снизить эффект новизны ситуации путем постепенного введения небольшого количества изменений за раз.
- По возможности соблюдать график и «ритуалы».
- Заблаговременно предупреждать о предстоящих событиях.
- Дать ребенку сценарий управления ситуацией: предварительно ее отрепетировать, обыграть наиболее вероятные события и обсудить, как использовать сценарий.
- Упростить задачу. Негибкие дети часто паникуют, когда думают, что не смогут сделать все, что нужно. Разбейте задачу на этапы. Когда ребенок поймет, что задачу можно выполнять постепенно, он будет меньше волноваться.
- Предоставить выбор. У некоторых детей негибкость проявляется, когда они чувствуют, что кто-то пытается управлять ими. Предложив выбор способа решения ситуации, вы частично вернете им контроль. Придется смириться с выбором ребенка, поэтому нужно внимательно продумать предлагаемые варианты.

По мере взросления негибкого ребенка вы можете использовать следующие стратегии:

- *Прорепетируйте с ребенком ситуации, вызывающие у него тревогу, предлагая вначале максимальную поддержку, чтобы он не чувствовал себя «брошенным». Когда он добьется успеха, его уверенность в собственных силах возрастет, а необходимость в поддержке будет постепенно снижаться. Этот подход постоянно используют родители, чтобы помочь детям приспособиться к новой или*

тревожной ситуации. Если ребенок никогда не ходил на детские праздники и опасается их, нельзя просто привезти его и забрать через два часа. Вы должны зайти вместе с ним и побыть какое-то время, пока ребенок не почувствует себя комфортно, после чего можно постепенно отдаляться от него и в конце концов уехать. Если дочь боится заходить в воду на пляже, сначала зайдите вместе с ней, держа ее за руку и заверив ее, что вы не отпустите ее, пока она сама этого не захочет. Сначала поддержите ее просто своим присутствием, а затем отходите на второй план, когда она почувствует себя комфортно и ощутит уверенность, что сможет сама справиться с ситуацией. *Давайте минимальную поддержку, необходимую ребенку, чтобы чувствовать себя успешным.*

- Используйте истории для решения ситуаций, когда ребенок ведет себя негибко. Социальные истории, разработанные Кэрол Грей как способ помочь детям с аутизмом лучше понимать происходящее, можно использовать, чтобы помочь детям со слабыми организационными навыками. Это короткие рассказы, включающие три типа предложений: описательные, которые касаются ключевых элементов социальной ситуации; перспективные, которые описывают реакции и чувства других людей; директивные, определяющие способы успешно справиться с ситуацией. Больше о социальных историях вы сможете узнать на сайте Кэрол Грей (www.thegraycenter.org)*.
- *Помогите ребенку разработать стратегию по умолчанию для управления ситуациями, в которых негибкость вызывает серьезные проблемы.* Можно, например, посчитать до десяти, отвлечься, чтобы немного успокоиться, а затем приступить к решению или обратиться за помощью к конкретному человеку.

Герой-одиночка: подросток пытается контролировать все свои планы

Анна — четырнадцатилетняя восьмиклассница. Она всегда добивалась успеха, когда хорошо знала заранее, чего от нее ожидают и какие события запланированы. У нее нередко случаются нервные срывы, когда

* См. также: <http://outfund.ru/socialnye-istorii-dlya-detej-s-autizmom>. Прим. ред.

она сталкивается с неожиданными изменениями в планах. Анна уже достаточно взрослая, и у нее больше возможностей составлять собственные планы и принимать решения, которые ей нравятся. Ее родители видят как плюсы, так и минусы в такой самостоятельности. Плюсы — сокращение конфликтных ситуаций, потому что они участвуют в принятии меньшего количества решений. Минусы же в том, что Анна часто принимает решения, не согласовав их с родителями, даже если планы требуют их участия или согласия. Например, в последние два месяца она приглашала друзей с ночевкой, собиралась идти на вечеринку и договаривалась встретиться с подружкой в зале игровых автоматов. Она не согласовывала планы с родителями и каждый раз устраивала истерику, когда те запрещали ей что-то или просили рассказать о мероприятии подробнее. Такая же ситуация возникала, если они забывали заранее (обычно за день-два) сказать ей, например, о предстоящем посещении врача. Когда она вступила в подростковый возраст, ситуация ухудшилась: Анна кричала, бросала вещи и говорила родителям, что «ненавидит» их. Родители могли бы пустить все на самотек, но это бы не решило проблему. Проблема оказалась в том, что, когда Анна планировала свое время, она не осознавала и не учитывала, что другие могут иметь собственные планы, отличные от ее желаний. Как только она определяла свой распорядок, планы любого другого человека воспринимались как неожиданное изменение и вызывали негативную реакцию.

Выбрав спокойный момент, родители поговорили с Анной и пришли к общему выводу, что их не устраивает сложившаяся ситуация. Анна говорила, что ей нужно больше свободы. Родители хотели, чтобы она строила свои планы с учетом некоторых основных правил. Зная, что Анна лучше всего справляется с предсказуемыми задачами, они предложили следующее:

- В те дни, когда после школы у нее нет запланированных мероприятий (например, тренировки или условленной встречи), она может заняться чем-то из своих обычных занятий: пойти в библиотеку, в гости к подруге или на матч. Анна должна позвонить маме и сказать, куда она идет, с кем и как туда доберется. Прибыв на место, она обязана сообщить об этом маме. Если Анна пришла в гости к подруге, мама поговорит с кем-то из ее родителей.

Девочка не должна уходить без разрешения, мама забирает ее, или Анна должна сказать маме, кто отвезет ее домой. Если она не будет соблюдать правила, то может лишиться любимых развлечений на неделю.

- Если речь об особых мероприятиях, например дискотеке, поездке в торговый центр и вечеринке, Анна не может принимать в них участие, пока не получит разрешение родителей. При этом она обязана рассказать, куда, с кем и надолго ли она уедет и как доберется туда и обратно. Она также должна сообщить, кто из взрослых будет присматривать за ней, и родители поговорят с этим человеком.
- Поскольку общение — ключевой элемент плана, родители согласились дать Анне мобильный телефон, а она, в свою очередь, пообещала не пользоваться им во время занятий.
- Если родители планируют мероприятия для Анны, они должны сразу же предупредить ее о них и еще раз напомнить за два дня до события.
- Минимум дважды в неделю Анна и ее родители будут пересматривать план и решать, не нужно ли внести в него какие-то изменения.

Родители объяснили Анне, почему им так важно знать все подробно. Ей показалось, что родители волнуются за нее больше, чем следует, но все же ей захотелось попробовать этот план.

Шаг 1. Установление поведенческих целей

Целевой организационный навык: гибкость

Конкретная поведенческая цель: Анна скажет родителям, какое развлечение из согласованных она выбрала, или спросит их разрешения, прежде чем договариваться о мероприятиях, которые не были согласованы

Шаг 2. Изменение окружения

Какие предметы/люди помогут достичь цели?

У Анны есть перечень заранее согласованных развлечений

Родители дадут Анне мобильный телефон

Родители будут заранее сообщать Анне о запланированных для нее мероприятиях

Какие конкретные навыки получит ребенок, кто обучит его, каким образом?

Навык: Анна научится учитывать ситуацию других людей при составлении собственных планов и будет спокойно принимать ограничения

Кто обучит навыку? Родители

Каким образом?

Анна может выбирать из перечня развлечений, которые не требуют предварительного разрешения, и должна сообщить родителям о своем выборе

На мероприятия, не входящие в этот перечень, нужно получить разрешение

Анна будет общаться с родителями по мобильному телефону, который они ей дадут

Родители Анны будут заранее сообщать дочери о запланированных для нее встречах/обязанностях

Дважды в неделю Анна с родителями будут пересматривать план

Какие поощрения будут применяться в качестве стимула для использования/отработки навыка?

У Анны будет больше контроля / права выбора действий

Анна заранее будет знать о запланированных для нее мероприятиях

Анна получит мобильный телефон

Ключ к успеху

Старайтесь придерживаться первоначального соглашения и наблюдайте за его последствиями. Четырнадцатилетний ребенок может выйти за рамки плана, не позволив родителям или позволив позже, чем нужно. Это может произойти случайно (по забывчивости) или намеренно. Возможно, будет сложно удерживать выбранную линию, когда случится подобное, потому что желание дать ребенку шанс или избежать истерики — вполне естественное. Но если вы не будете последовательными, проблему решить не удастся.

Управление изменениями в повседневных делах

Мануэлю пять лет. Он ходит на занятия, откуда каждый день в 14:30 его забирает мама. Мануэль всегда любил, когда все шло по привычной схеме. Его не особенно организованные родители узнали, что регулярный

распорядок и организация места очень важны для сына. Но мальчика сложно уговорить попробовать что-то новое, и, если с первого раза у него что-то не получилось, он не предпримет второй попытки. Когда он чуть не упал с велосипеда, решив прокатиться без вспомогательных колес, он отказался повторить попытку. Когда Мануэль сталкивается с незнакомыми ровесниками или взрослыми, он обычно прячется за маму или папу. Иногда дорога домой превращается для Мануэля и его мамы в проблему. Они придумали «ритуал» для большинства дней. После занятий они останавливаются возле ближайшего магазина, чтобы взять что-нибудь перекусить. В машине мама включает любимый диск мальчика, и они едут домой самым длинным путем, чтобы он успел доест. Если погода хорошая, он играет во дворе, а если плохая — дома. Любые изменения в послеобеденном расписании — если вдруг надо заехать в банк, забрать сестру из школы или отвезти ее куда-то — приводят к слезам, раскидыванию вещей и нескольким часам расстройства. И хотя мама Мануэля понимает его потребность в ритуале, она уже устала от вспышек гнева. Она понимает, что, когда сын вырастет, ни семья, ни посторонние люди не будут приспосабливаться к его привычкам, и им нужно повысить терпимость Мануэля к изменениям.

Создается впечатление, что Мануэль слишком сосредоточен на своих планах, когда его забирают из группы. Мама решила предложить ему несколько разных планов поездки домой, которые будут чередоваться. Она знала, что сюрпризов лучше избегать, так что сначала описала сыну свою задумку: «Мануэль, иногда после занятий мы будем покупать тебе что-нибудь перекусить и ехать домой. Иногда надо будет сделать еще что-то, например заехать в банк или забрать Марию. Чаще всего я уже вечером буду об этом знать. Как тебе лучше сказать об этом? Я могу просто сообщать тебе это, или мы можем составить план в картинках». Мануэль предпочел бы ничего не менять, но его мама твердо решила разобраться с проблемой, и в итоге он выбрал картинки. Для начала они с сестрой рисовали машину, дом, банк, школу Марии и Марию, играющую в футбол (это были наиболее вероятные остановки). К каждой картинке они прикрепили липучку. Мама Мануэля начала со смены маршрута дважды в неделю, затем они перешли к трем разам. Каждый вечер они с сыном

говорили о плане на следующий день и составляли расписание из картинок. На следующий день, перед тем как отправиться на занятия, они смотрели на расписание, и мама брала его с собой в машину до окончания дня. Поначалу Мануэль протестовал, когда план менялся, но его недовольство было не таким сильным, как раньше. Со временем мама добавила в план другие занятия. Было заметно, что Мануэлю все проще принимать изменения, если его предупреждают заранее. Мама перенесла время предупреждения на утро. Теперь она сообщает Мануэлю план или расписание, когда забирает его с занятий, потому что это дает ей возможность гибче планировать свой день.

Шаг 1. Установление поведенческих целей

Целевой организационный навык: гибкость

Конкретная поведенческая цель: Мануэль должен принимать изменения плана без истерик

Шаг 2. Изменение окружения

Какие предметы/люди помогут достичь цели?

У Мануэля есть картинки возможных остановок после школы

Мама рассказывает Мануэлю план накануне вечером

Мама просматривает расписание утром и берет его с собой, когда едет забирать сына

Какие конкретные навыки получит ребенок, кто обучит его, каким образом?

Навык: гибкость при изменении расписания

Кто обучит навыку? Мама

Каким образом?

Мама говорит Мануэлю, что расписание будет меняться, и спрашивает, как бы он хотел узнавать об этом

Подготовлены картинки разных действий

Для каждого дня составляется расписание в картинках в зависимости от плана

План пересматривается вечером накануне, утром и после занятий

Постепенно добавляются новые действия/изменения

Какие поощрения будут применяться в качестве стимула для использования/отработки навыка?

План не предусматривает особых поощрений

Ключ к успеху

- *Не ожидайте, что ваш ребенок легко примет предлагаемый план изменений! Не забывайте, что у него сложности с принятием изменений в распорядке дня. Даже внедренная система может стать предсказуемой для ребенка. Это значит, что если вы не будете использовать ее, то возможны истерики из-за перемены уже в ней. Любое существенное изменение в плане следует обсудить с ребенком, чтобы он знал, чего ожидать.*
- *Будьте готовы к незапланированным изменениям. Иногда вы не можете предвидеть все заранее, чтобы предупредить ребенка. Как только ваш ребенок покажет хоть слабую способность спокойно воспринимать изменения в расписании, объясните, что периодически возникают спонтанные изменения. Затем начинайте вводить неожиданные изменения в расписание, но начните с тех, которые понравятся ребенку, например купите мороженое. Постепенно вводите другие дополнения.*

https://t.me/shop_courses

Глава 20

Повышение настойчивости в достижении цели

Настойчивость в достижении цели — определение цели и работа над ее достижением, без отвлечения на конкурирующие интересы. Мы демонстрируем этот навык всякий раз, когда стремимся достичь долгосрочной цели. Двадцатипятилетняя девушка, которая решила пробежать марафон и в течение года тренируется, показывает высокую настойчивость. Кладовщик, который решил стать менеджером и начал просить дополнительные задания на работе, чтобы продемонстрировать свою мотивацию и желание расти, также обладает этим навыком. И супружеские пары, способные урезать расходы на развлечения и отдых, чтобы накопить необходимую сумму для первого взноса за дом, также обладают настойчивостью. Если вы часто меняете свои цели под влиянием новых обстоятельств или не считаете важным со временем повысить эффективность, возможно, вам не хватает настойчивости.

Как развить настойчивость в достижении цели

Настойчивость — навык, который вырабатывается в числе последних. Но вы помогали ребенку развивать его с самых ранних лет, иногда не осознавая этого. Возможно, вы вместе складывали головоломку или учили его кататься на велосипеде. При этом вы поощряли желание ребенка продолжать попытки, даже если что-то получается не сразу. То же происходит, когда вы внушаете ребенку, что освоение новых навыков требует времени, практики и усилий, хвалите его за работу. Тем самым вы помогаете ему осознать ценность настойчивости. В частности, дети приобретают ее, когда занимаются спортом, учатся играть на музыкальном инструменте или выполняют работу по дому. Сначала домашние обязательства совсем мелкие и касаются одного участка жилья (например, убирать свою зубную щетку или вешать пальто). По мере взросления ребенка вы будете замечать, что он готов выполнять более сложные задания, охватывающие большее пространство (уборка в своей комнате, прогулка с собакой и т. д.).

Если вы даете ребенку карманные деньги и учите экономить для покупки желанной вещи, вы также помогаете ему развивать настойчивость, только другим способом. К третьему классу большинство детей уже знают, как накопить немного денег. К моменту перехода в среднюю школу многие уже могут проявить настойчивость, чтобы как минимум достигать результатов в спорте, игре на музыкальном инструменте или повысить успеваемость. Перейдя в старшую школу, ученики начинают понимать, что ежедневная работа на уроках может повлиять на результат, например выбор вуза. К концу десятого класса или в начале одиннадцатого они способны предпринимать более серьезные шаги, чтобы изменить свое поведение для достижения долгосрочных целей.

Чтобы оценить, насколько ваш ребенок настойчив в достижении цели по сравнению со сверстниками, ответьте на вопросы ниже.

Насколько настойчив ваш ребенок?

С помощью шкалы оцените, насколько успешно ваш ребенок выполняет каждое из перечисленных заданий.

Шкала

- 0 — Никогда или редко
- 1 — Делает, но не очень хорошо (около 25% времени)
- 2 — Делает достаточно хорошо (около 75% времени)
- 3 — Делает очень хорошо (всегда или почти всегда)

Подготовительная группа / детский сад

- ___ Будет давать инструкции другим детям или предлагать поиграть
- ___ Будет обращаться за помощью в разрешении конфликта, чтобы получить желаемый результат
- ___ Опробует больше одного способа достижения простой цели

Младшие классы начальной школы (1–3-й)

- ___ Не отступит от сложной задачи, чтобы получить желаемый результат, например собрать модель из конструктора
- ___ Вернется к выполнению задания, если его прервали
- ___ Будет работать над проектом несколько часов или дней

Начальные/младшие классы средней школы (4–5-й)

- ___ Может экономить карманные деньги в течение 3–4 недель, чтобы купить желанную вещь
- ___ Может придерживаться расписания тренировок, чтобы достичь лучших результатов в овладении желаемым навыком (спорт, музыкальный инструмент) — иногда нужны напоминания
- ___ В течение нескольких месяцев не меняет хобби

Средняя школа (6–8-й классы)

- ___ Способен приложить больше усилий, чтобы улучшить результат (например, усерднее работать, чтобы получить более высокие оценки на экзамене или в табеле)
- ___ Готов участвовать в трудоемких заданиях, чтобы заработать денег
- ___ Готов практиковаться без напоминаний, чтобы улучшить навык

Доусон П., Гуар Р. «Ваш ребенок может все».

Повышение настойчивости в повседневной жизни

Как мы уже говорили выше, этот навык развивается одним из последних. Но есть способы помочь ребенку научиться настойчивости, даже когда он еще маленький.

- *Начинайте как можно раньше, с очень коротких заданий, цель которых ясна.* Предложите помощь и похвалите за работу. Например, многим маленьким детям нравятся пазлы. Начните с тех, которые состоят из нескольких кусочков. Если ребенок надолго задумается, дайте подсказку или предложите помощь (например, укажите на кусочек, который нужен ребенку, место, куда его надо положить, и дайте возможность самому сделать это).
- *Помогая ребенку развиваться и достигать все более отдаленных целей, начинайте с тех, которые больше всего привлекают ребенка.* Например, он с большим интересом будет работать над созданием сложной конструкции, чем убирать свою комнату. Поощряйте его, давайте небольшие подсказки, советы, помогайте, если нужно (по минимуму, чтобы он мог достичь успеха), а затем похвалите его за настойчивость.
- *Дайте ребенку стимул, к которому он будет стремиться, выполняя обязанности по дому.* Это будет поддерживать настойчивость ребенка при выполнении задания, которое не доставляет особой радости, например уборки. Если ребенок не проявляет особого энтузиазма, дайте ему награду за выполнение части задания.
- *Постепенно увеличивайте время, необходимое для достижения цели.* Сначала цели должны быть такими, чтобы их можно было достичь за несколько минут или менее чем за час. Постепенно увеличивайте время, и в итоге ваш ребенок сможет продержаться дольше. Чтобы помочь ему научиться откладывать получение награды с нескольких минут до нескольких дней, давайте точный отчет об успехах. Жетоны в банке, кусочки пазла, раскраска фрагментов рисунка могут быть использованы для визуализации прогресса.

https://t.me/shop_courses

- *Напоминайте ребенку, ради чего он работает.* Если он собирает деньги на игрушку, поместите ее фотографию в его комнате или на дверце холодильника. Визуальные напоминания эффективнее устных. Ранимые подростки часто воспринимают устные напоминания как занудные нотации!
- *Используйте технологии для напоминаний.* Например, картинки, появляющиеся на мониторе компьютера, когда он включен; существуют также специальные программы «обратного отсчета».
- *Убедитесь, что награда, которую вы используете в качестве стимула, нужна ребенку и он не может ее легко получить.* Например, если ребенок — фанат видеоигр, у него есть три приставки и два десятка программ и он может играть, когда хочется, то он будет недостаточно мотивирован, чтобы отложить удовольствие и работать над достижением цели, если в итоге он получит только новую игру.

Не доводя дела до конца, не обретишь уверенность в себе: как помочь ребенку достигать цели

Пятилетний Сэм — любопытный малыш. Он ходит в детский сад и интересуется всем новым. Но складывается впечатление, что он быстро бросает занятие или теряет к нему интерес, если оно слишком сложное. Он не доводит до конца не только «рабочие» задания, например простейшие дела по дому или школьные мероприятия, но и развлечения — видеоигры или спорт (игра в мяч, катание на велосипеде). Трехлетняя сестра Сэма, наоборот, упорно работает, пока не добьется желаемого. Глядя на девочку, родители Сэма стали еще больше беспокоиться за сына. Не станет ли он более пассивным и менее открытым новому из-за недостатка настойчивости? Он даже стал казаться менее уверенным в себе, чем раньше.

Родители хотели помочь сыну, но ни подбадривания, ни требования завершить работу не имели долгосрочного эффекта. Они хотели бы составить план вместе с Сэмом, но для этого им нужно было больше информации. Когда мальчик начинает что-то делать, насколько высоки

его ожидания? Может, он хочет слишком многого? Когда он уже начал, не слишком ли далекой кажется цель? Поговорив с сыном о занятиях, которые он бросил, они поняли, что важно и то и другое. Он хочет сразу достичь хороших результатов в бейсболе, а после нескольких неудач начинает думать, что никогда не добьется цели, и бросает занятие.

Папа Сэма предложил ему помочь, если мальчик согласится на более простые и достижимые цели (например, попадать по мячу) и короткие тренировки (5–10 минут). Мальчик согласился, и они составили график на компьютере, чтобы фиксировать в нем количество ударов за каждый день практики. Сэм вносил числа в график. Казалось, ему понравился план, и родители заметили, что он иногда выходил потренироваться самостоятельно. Он стал достаточно уверенным в себе, чтобы играть с друзьями.

Родители попробовали использовать этот же план для домашних обязанностей — складывания посуды в посудомоечную машину. Поскольку Сэм не любил этим заниматься, родители сначала дали небольшое задание (складывать только свою и стеклянную посуду) и предложили поощрения (очки) за каждую тарелку/стакан, убренные сверх этого. Они усложняли требования постепенно, а стимул можно было легко заработать. Через месяц мальчик убирал всю посуду за семьей и регулярно получал поощрения. Родители приняли такой подход в качестве общей стратегии, с помощью которой можно было научить Сэма проявлять настойчивость всякий раз, когда ему было нелегко.

Шаг 1. Установление поведенческих целей

Целевой организационный навык: настойчивость в достижении цели

Конкретная поведенческая цель: Сэм должен повысить настойчивость в выполнении как приятных, так и неприятных заданий

Шаг 2. Изменение окружения

Какие предметы/люди помогут достичь цели?

Давайте несложные задания, с близкими, легко достижимыми целями

Отслеживайте прогресс на простом графике

Давайте поддержку в освоении навыка

Какие конкретные навыки получит ребенок, кто обучит его, каким образом?

Навык: достижение цели или завершение задания за счет успешного выполнения небольших его фрагментов

Кто обучит навыку? Родители Сэма помогут развить навык, а мальчик начнет практиковаться самостоятельно

Каким образом?

Родители Сэма устанавливают достижимые цели

Сэм соглашается на расписание и условия практики

Какие поощрения будут применяться в качестве стимула для использования/отработки навыка?

Похвала значит, что цель достигнута

График делает весь процесс более наглядным и ясным

Очки ведут к получению награды за выполнение работы

Ключ к успеху

Если ваш ребенок избегает какой-то деятельности, потому что ему не удастся достаточно быстро достичь цели, поставьте это задание перед более интересным занятием. Если Сэм должен убрать посуду до просмотра телевизора или игры за компьютером, это даст ему дополнительную мотивацию поскорее закончить с работой. Но этот подход также эффективен при занятиях спортом: отработке ударов и т. п. Тот факт, что это, по сути, отдых, не значит, что ребенок будет воспринимать тренировки как развлечения, если у него есть проблемы с настойчивостью. Такие дети очень быстро теряют терпение.

Экономия денег

По мнению родителей, девятилетний Джаред живет одним днем. Ему не хватает терпения, и он легко расстраивается, если для получения желаемого нужно работать или ждать. Например, он хочет так же хорошо кататься на скейте, как его лучший друг, хотя он позже начал и меньше тренируется. Экономия денег, которые он получает на карманные расходы или в качестве подарка на день рождения, дается ему особенно тяжело. Как только у него появляются средства, ему сразу же хочется

потратить их. В результате у него часто нет денег и он регулярно просит родителей купить ему то, что он хочет, или «одолжить» средства, пока он не получит свои деньги на карманные расходы. Но заставить его отдать деньги практически невозможно, поэтому родители ввели политику «ни-каких кредитов», за исключением особых случаев. Они хотят, чтобы сын научился следовать плану, чтобы достичь цели, даже краткосрочной.

Джаред хочет приставку для видеоигр. Раньше родители говорили ему, что он должен сам накопить на нее деньги. Он пытался, но через пару недель тратил сбережения на что-то другое. Родители не уверены в пользе видеоигр дома, но считают, что благодаря этому смогут научить Джареда добиваться цели. Они знают, что Джаред в принципе может накопить деньги на приставки и разные игры. Если план экономии сработает, Джаред быстро заметит, как он приближается к цели. Простая экономия денег, которые он получает на карманные расходы, не поможет быстро добиться желаемого. Но поскольку скоро его день рождения, деньги, которые он получит от родителей, родственников и друзей, дадут ему хороший «стартовый капитал». Тем не менее родители знают, что мальчику нужно видеть, насколько он приблизился к покупке приставки.

Родители решили помочь Джареду разработать план. Мальчик согласился. Родители сказали, что, если Джаред готов потратить все подаренные на день рождения деньги на игру, через 5–6 недель он, скорее всего, сможет купить ее, добавляя к этой сумме деньги, полученные на карманные расходы. Джаред был немного смущен таким предложением: ведь это значило, что на день рождения он останется без подарков. Он предложил, чтобы четверо его друзей принесли настоящие подарки, а деньги, которые он получит от родителей и родственников, он оставит для покупки приставки. Но родители продолжали волноваться, что он забудет о цели. Они решили сделать картинку игровой системы и заламинировать ее. Затем они разрезали ее на кусочки, сделав что-то вроде пазла, в котором каждый кусочек соответствует 5 долларам. Деньги, полученные в подарок на день рождения, должны были дать хороший старт и позволить собрать большую часть пазла, а затем каждую неделю должен добавляться новый кусочек, купленный за карманные деньги.

Через 10 недель после дня рождения Джаред смог полностью собрать пазл и купить приставку. Ему и родителям понравилась система, и они решили использовать ее и для других долгосрочных целей.

Шаг 1. Установление поведенческих целей

Целевой организационный навык: настойчивость в достижении цели

Конкретная поведенческая цель: Джаред соберет нужную сумму для покупки игровой приставки за 10 недель со дня его рождения

Шаг 2. Изменение окружения

Какие предметы/люди помогут достичь цели?

Джаред с родителями сделают картинку-пазл. Когда она будет полностью собрана, это будет значить, что мальчик достиг своей цели

Каждый раз, выдавая сыну 5 долларов, родители будут напоминать ему, что он может купить за них еще один кусочек пазла

Каждую неделю Джаред с родителями будут смотреть, сколько денег еще нужно накопить

Какие конкретные навыки получит ребенок, кто обучит его, каким образом?

Навык: достижение краткосрочной цели с помощью планирования и экономии

Кто обучит навыку? Родители

Каким образом?

Джаред с родителями установят конкретную цель, используя картинку-пазл

Родители помогут ему установить временные рамки, чтобы достижение цели было в поле зрения

Джаред начнет осуществление плана в тот момент, когда у него появится возможность получить хороший стартовый капитал (его день рождения)

Джаред с родителями будут проверять, как увеличивается собранная часть пазла, родители будут хвалить его всякий раз, когда он покупает очередной кусочек пазла. Минимум раз в две недели родители будут брать Джареда в магазин, где он сможет поиграть на тестовой модели, чтобы мальчик поддерживал контакт со своей целью

Какие поощрения будут применяться в качестве стимула для использования/отработки навыка?

Джаред будет иметь собственную игровую приставку, которую он не смог бы получить иным способом

Родители будут использовать ту же систему для покупки игр, в которые захочет играть Джаред

Ключ к успеху

- *Не забывайте, что временной горизонт детей намного короче, чем ваш. Чтобы достичь успеха в таких планах, ребенок должен видеть цель. Так что не будьте слишком амбициозными, когда пытаетесь научить этому навыку. Ребенок вряд ли согласится месяцами откладывать деньги или экономить.*
- *Помните: умение экономить требует постоянной и долгой практики. Будьте готовы использовать системы для экономии в течение длительного времени.*

https://t.me/shop_courses

Глава 21

Развитие метапознания

Метапознание — способность отрешиться от ситуации и взглянуть на себя со стороны, увидеть, как вы решаете проблемы. Оно также включает самоконтроль и самооценку — вопросы самому себе «Как я поступаю?» или «Как я поступил?». Взрослые, обладающие этим навыком, могут оценить проблемную ситуацию, учесть разнообразную информацию и принять лучшее решение о дальнейших действиях, а впоследствии проанализировать свой поступок и найти другие варианты. Взрослые, у которых он недостаточно развит, могут пропускать или игнорировать важную информацию (в частности, намеки) и, как правило, принимают решение исходя из того, что им «кажется правильным», а не на основе тщательного анализа фактов. Если вы замечаете, что часто попадаете впросак, принимаете решения, о которых потом жалеете, и не всегда в состоянии разобраться, насколько успешны в своих начинаниях, вам не хватает именно этого навыка.

Как развить метапознание

Метапознание — сложный набор навыков, которые развиваются с первого года жизни, когда малыши пытаются организовать свой опыт,

сортируя и классифицируя его, и начинают осознавать причинно-следственные связи. Эти навыки развиваются и в более позднем возрасте, когда порядок и ритуалы — механизмы, с помощью которых можно контролировать свой опыт — становятся важными для детей. В дошкольном возрасте акцент смещается с проб на усвоение. Дети начинают понимать, что у разных людей разный опыт восприятия, распознавать эмоции других людей и способны играть роль. Вскоре после этого, в 5–7 лет, дети осознают, что у разных людей разные мысли и чувства, могут давать элементарные толкования намерений (например, наказывают их за провинность или случайно). С 6 до 12 лет возможности метапознания резко возрастают. Дети не только глубже понимают собственные мысли, чувства и намерения, но и осознают, как другие могут истолковать их действия, идеи и эмоции. Вот почему дети в средней школе смущаются собственных действий, и вот почему для них настолько важно не выделяться из толпы. Подростки еще не знают, что если люди *могут* о них что-то подумать, то они не обязательно так подумают! К старшим классам, по мере накопления и систематизации ключевых блоков метапознания, дети научатся отстраняться и мыслить перспективно.

Чтобы оценить навыки метапознания вашего ребенка по сравнению с ровесниками, ответьте на вопросы ниже.

Насколько развиты навыки метапознания у вашего ребенка?

С помощью шкалы оцените, насколько успешно ваш ребенок выполняет каждое из перечисленных заданий.

Шкала

- 0 — Никогда или редко
- 1 — Делает, но не очень хорошо (около 25% времени)
- 2 — Делает достаточно хорошо (около 75% времени)
- 3 — Делает очень хорошо (всегда или почти всегда)

Подготовительная группа / детский сад

- ___ Может внести небольшие изменения, собирая конструктор или пазл, если первая попытка оказалась неудачной
- ___ Может придумать новый (но простой) способ использования инструментов для решения проблемы
- ___ Предлагает другим детям варианты решения задачи

Младшие классы начальной школы (1-3-й)

- ___ Может изменить свое поведение в ответ на замечание родителей или учителя
- ___ Может заметить, что случилось с другими, и соответственно изменить свое поведение
- ___ Может озвучить больше одного варианта решения проблемы и сделать лучший выбор

Начальные/младшие классы средней школы (4-5-й)

- ___ Может предвосхитить результат действий и внести соответствующие изменения (например, чтобы избежать неприятностей)
- ___ Может ясно сформулировать несколько вариантов решения проблемы и объяснить, какой из них лучший
- ___ Любит школьные задания и видеоигры, в которых надо придумать решение задачи

Средняя школа (6-8-й классы)

- ___ Может четко оценить свою эффективность (например, в спортивных соревнованиях или школьных заданиях)
- ___ Может заметить влияние своего поведения на одноклассников и скорректировать его (например, чтобы влиться в группу и избежать насмешек)
- ___ Может выполнять задачи, требующие отвлеченных рассуждений

Доусон П., Гуар Р. «Ваш ребенок может все».

Развитие навыков метапознания в повседневной жизни

Существует два набора навыков метапознания, которые с вашей помощью может развить в себе ребенок. Один включает способность оценивать свою эффективность, например при выполнении домашних заданий или обязанностей по дому, и вносить коррективы. Второй — способность ребенка оценить социальные ситуации: как свое поведение, так и реакцию окружающих на него, а также поведение других.

Чтобы помочь ребенку развить навыки, связанные с эффективностью при выполнении заданий, попробуйте следующие приемы:

- *Хвалите за выполнение ключевых элементов задания.* Например, если вы хотите научить ребенка четко решать задачи, хвалите его: «Мне понравилось, как ты положил кубики в коробку» или «Мне понравилось, что ты заглянула под кровать, чтобы проверить, нет ли там грязной одежды».
- *Научите ребенка оценивать свою работу.* Когда сын закончит домашнее задание по правописанию, вы можете спросить: «Как думаешь, ты хорошо справился? Тебе нравится, как выглядит задание в тетради?» Вы также можете дать небольшую подсказку о том, как улучшить задание. При этом желательно начинать с хорошего: «Ты составил хорошие предложения, но в некоторых слова написаны слишком близко друг к другу. Ты можешь попробовать прикладывать палец после слова и только потом писать следующее». Когда вы высказываете свое мнение или даете советы, повремените с осуждением: критика вызывает отторжение.
- *Объясните ребенку, как должна выглядеть законченная работа.* Если в обязанности сына входит выгрузка посуды из посудомоечной машины, опишите ему, что это значит (вся посуда расставлена на места). Вы даже можете записать это и повесить на видном месте, чтобы помочь ребенку запомнить процедуру.
- *Научите ребенка задавать себе вопросы, сталкиваясь с проблемной ситуацией.* Например: «Какую проблему мне надо решить?», «Каков мой план?», «Следую ли я плану?», «Как я справился?»

Чтобы помочь ребенку понимать социальные ситуации, примите следующие меры:

- *Поиграйте в угадайку, чтобы научить ребенка разбираться в мимике.* Многие дети, у которых не развит это навык, не умеют «читать» выражения лиц и понимать эмоции других. Игра в угадайку — хороший способ научить ребенка этому: оба родителя и ребенок меняют выражения лиц, и каждый угадывает, какие чувства пытается передать другой. Еще один способ — смотреть телевизионные передачи без звука и угадывать эмоции, глядя на мимику и язык тела (можно записать передачу, чтобы перематывать и просматривать фрагменты со звуком, проверяя свои предположения).
- *Помогите детям понять, как изменение интонации меняет значение слов.* Говорят, что при разговоре 55% информации считывается с лица, 38% по интонации, и только 7% содержат сами слова. Покажите ребенку варианты различных интонаций (подначивание, сарказм, нытье, злость), а затем попросите его определить интонации, которыми пользуются как он сам, так и другие люди.
- *Расскажите о признаках, по которым можно выявить настоящие чувства человека, даже если он пытается скрыть их.* Видны ли они (поджатые губы показывают злость; если человек вертит в руках какую-то вещь, вероятно, он волнуется)? Превратите обучение в детективную игру.
- *Попросите ребенка определить, какие чувства у других людей могут вызвать его действия.* Это научит его языку чувств и пониманию причинно-следственных связей.

Проблема всезнаек: учим ребенка слушать

Одиннадцатилетняя Йоши — старшая из троих детей в семье. Она добросовестная ученица. У Йоши хорошая память, она любит читать и смотреть познавательные телеканалы, например Discovery и Animal Planet. Благодаря своим умениям и интересам она получила очень

большой багаж знаний и многое знает в различных областях. Ее родители и родственники поощряли это и нередко обращались к ней с разными вопросами. Йоши нравится делиться познаниями с другими, она получает удовольствие от своей роли эксперта и похвал взрослых. Но она не умеет останавливаться. Она часто исправляет других или не соглашается с их словами, пытаясь доминировать в разговоре. Дома это становится основной причиной конфликтов между ней и ее двумя младшими сестрами. Теперь ее родители стали замечать, что желание Йоши знать всё часто приводит к проблемам. Самые близкие друзья уже устали от ее всезнайства, ее поведение часто приводит к конфликтам в классе. Йоши иногда замечает реакцию людей на ее замечания или исправления, но она склонна считать, что это их проблемы. Родители обеспокоены конфликтами, которые вызывает поведение дочери в семье, с сестрами и одноклассниками.

В первый раз, когда родители затронули эту тему, Йоши настаивала, что она не делает ничего «плохого», а просто пытается помочь другим. Но разговор на этом не прекратился, и Йоши признала: она беспокоится, чувствуя, что некоторые люди ее не любят.

Помочь Йоши непросто. Ситуация осложняется тем, что девочка выдает информацию «на автомате». Йоши предложила попробовать начать работу дома, потому что подобная ситуация часто происходит при общении с сестрами, особенно во время ужина. Родители предложили для начала попробовать стать слушателем, а не оратором, и она согласилась. Второй шаг на данный момент заключается в том, чтобы принимать то, что говорят другие, не поправляя их.

Чтобы начать работу над планом, Йоши согласилась выступать в роли «слушателя»: говорить только после того, как выскажутся родители и младшие сестры. Когда ей разрешается высказаться, она может задавать более подробные вопросы по теме, о которой шла речь, и/или хвалить их. Она также может рассказывать о своих делах и интересах. Йоши и родители также разработали систему знаков, с помощью которых родители могли остановить ее, если она начнет исправлять других или «читать лекции». Прежде чем начать, семья собралась вместе, и Йоши объяснила, как она попытается измениться и что для этого сделает.

Сначала Йоши было сложно следовать плану, и она часто сидела молча за общим столом. Однако со временем, уяснив модели вопросов и комплиментов, которые ей показывали родители, она смогла поступать так же, не пытаясь поправлять или давать советы окружающим. Она начала использовать подобную стратегию и при общении с друзьями и одноклассниками. Девочка чувствовала себя достаточно уверенно и поделилась планом с учительницей, чтобы та могла останавливать ее, если она начнет доминировать в обсуждении или критиковать других. Поскольку теперь она не всегда выступает в роли всезнайки, взрослые и сверстники все чаще спрашивают ее мнение или обращаются с вопросом.

Шаг 1. Установление поведенческих целей

Целевой организационный навык: метапознание

Конкретная поведенческая цель: развить способность слушать, уменьшить желание читать лекции и исправлять других людей при общении

Шаг 2. Изменение окружения

Какие предметы/люди помогут достичь цели?

Первыми говорят другие члены семьи

Родители/учитель дают Йоши знак, если она начинает читать лекцию или исправлять других

Родители/учитель дают образец умения слушать и приемлемого поведения при разговоре

Какие конкретные навыки получит ребенок, кто обучит его, каким образом?

Навык: при общении сначала слушать, потом говорить и проявлять интерес к словам собеседников

Кто обучит навыку? Родители, учитель, друзья

Каким образом?

Во время семейных трапез Йоши разрешается говорить после других

Комментарии Йоши должны быть направлены на получение дополнительной информации или похвалу

Родители подают знаки, если Йоши начинает читать лекции или поправлять собеседников

Йоши пытается применять эти техники при общении с друзьями и в школе

Какие поощрения будут применяться в качестве стимула для использования/отработки навыка?

Родители и учитель будут хвалить Йоши за умение слушать

Друзья с радостью примут Йоши, негативные комментарии прекратятся

Ключ к успеху

- *Вы не можете постоянно контролировать поведение ребенка. Вам нужен альтернативный способ отслеживания его успехов. Можно попросить ребенка следить за ситуацией, когда он слушает родных или друзей, не прерывая и не поправляя их, а затем пересказать все вам, приводя конкретные примеры. Второй способ — договориться с надежным другом, чтобы он давал знак, если ребенок начинает доминировать в разговоре.*
- *Помогая ребенку оценить его эффективность, помните: не все, что важно для вас, важно и для него. Лучший способ управлять ситуацией — найти золотую середину. Разработанный стандарт не обязательно окажется совершенным, но он будет обладать тем уровнем качества, при котором ребенок будет чувствовать себя хорошо. Как и взрослые, ребенок должен иметь право выбрать, на какие задания потратить больше времени и сил, а на какие меньше. Не каждое домашнее задание должно быть шедевром, не каждое взаимодействие с людьми — триумфом.*

Учимся оценивать эффективность

Кори 14 лет, он учится в восьмом классе, и у него есть десятилетняя сестра. Они живут в основном с мамой, а с отцом видятся один вечер в неделю и через выходные. Мама работает полный день; ожидается, что дети поделят обязанности по дому. В некоторые дни Кори должен присматривать за сестрой после школы. Он играет на трубе в ансамбле и работает примерно 10 часов в неделю в местном продуктовом магазине, собирая тележки.

Кори считает себя мотивированным и трудолюбивым, но он обычный ученик. С момента перехода в среднюю школу он чувствует все большее разочарование от того, насколько мало получает за свою работу. Его оценки в школе не отражают того, сколько он трудится: Кори садится

за выполнение домашних заданий без напоминания и принуждения и сам готовится к контрольным. На работе на него можно положиться, но его еще ни разу не повысили, а менеджер говорит, что он должен быть внимательнее. Дома он выполняет свои обязанности и всегда готов помочь. Однако когда он был младше, маме приходилось проверять все, что он сделал, и время от времени указывать ему на работу, которую надо закончить или переделать, хотя он думал, что уже со всем справился.

Кори всегда было сложно проверять свою работу. Когда он был младше, с этим было меньше проблем: родители и учителя внимательнее следили за ним. Но сейчас взрослые ожидают, что он уже и сам в состоянии оценить свою работу. Мама дает ему конкретные примеры, где его непоследовательность влияет на качество работы, начиная от того, что он пылесосит не весь пол, а только какие-то уголки, и заканчивая его неспособностью отредактировать сочинения. Кори всегда хотелось получать такие отклики и исправлять работу, поэтому ему достаточно заранее знать, что проверить самому, а не ждать, пока другие скажут, что его работа не засчитывается, когда он завершит ее.

Взяв в качестве примера уборку пылесосом, мама попросила Кори подумать о задаче и составить план действий «от начала до конца», чтобы тщательно выполнить задание. Они вместе просмотрели перечень, и мама предложила один дополнительный шаг. Перечень стал контрольным для задания. Поняв идею, Кори подошел к менеджеру и спросил, как повысить эффективность на работе. Менеджер был рад помочь, и Кори договорился, что через две недели он снова подойдет к нему, чтобы проверить, насколько правильно он все понял. Применить этот же способ в школе было сложнее из-за обилия предметов и разнообразия работы. Сначала Кори с мамой встретились со всеми его учителями, и он объяснил, над чем хочет поработать. Они вместе рассмотрели его табель и текущие оценки, чтобы понять, где могут возникнуть проблемы. Учителя сделали вывод, что основное слабое место Кори — письменные задания. Учительница английского предоставила перечень основных задач (рубрикатор) для письменных заданий и согласилась разобрать его с Кори до того, как он начнет выполнять задание, а также просмотреть первый

проект мальчика, чтобы определить, насколько хорошо он проверил свою работу и придерживался рубрик. Получив контрольные перечни для разных сфер, просматривая их перед началом работы и получая оценку ее качества от других людей (учитель, менеджер и т. д.), Кори смог повысить свою эффективность. Он понял, что, когда получает от других совет быть внимательнее или аккуратнее, ему следует придерживаться плана для выполнения задания или работы.

Шаг 1. Установление поведенческих целей

Целевой организационный навык: метапознание

Конкретная поведенческая цель: выполняя отдельные задания, Кори будет оценивать свою эффективность по стандарту, разработанному непосредственно для этого задания, и стараться соответствовать ему

Шаг 2. Изменение окружения

Какие предметы/люди помогут достичь цели?

Мама/менеджер/учитель дают стандарт (в форме перечня) для выбранных задач, каждый в своей области

Мама/менеджер/учитель высказывает свое мнение об эффективности Кори

Какие конкретные навыки получит ребенок, кто обучит его, каким образом?

Навык: Кори научится оценивать и при необходимости корректировать свою работу, чтобы соответствовать стандарту задания

Кто обучит навыку? Мама/менеджер/учитель дают стандарт и высказывают мнение об эффективности

Каким образом?

Кори вместе со взрослыми выбирает задания для контроля и повышения качества. Взрослые дают приемлемый стандарт выполнения заданий.

Кори просматривает его перед началом работы.

Кори выполняет задания, контролирует свою работу, а взрослые высказывают мнение о результате.

При необходимости Кори исправляет свою работу.

Какие поощрения будут применяться в качестве стимула для использования/отработки навыка?

Положительная оценка эффективности от взрослых.

Повышение успеваемости в школе и эффективности на работе, что приведет к повышению.

Ключ к успеху

- *Не пытайтесь работать над улучшением слишком разных навыков одновременно. Для начала ограничьтесь одним или двумя. Скорее всего, будет лучше заниматься только одной сферой в течение какого-то времени, например школой или домом, а не обеими сразу.*
- *Расскажите ребенку о конкретной линии поведения, которую надо изменить. Вы добьетесь успеха, если ребенок мотивирован и готов принимать советы. Но затея обречена на провал, если вы будете говорить что-то вроде «Тебе надо быть более аккуратным», учитель скажет «Уделяй больше времени учебе», а руководитель — «Будь внимательнее». Ребенку нужны конкретные указания: «Проверь все шесть рядов между машинами, нет ли там тележек, а также зону возврата».*

Глава 22

Если ваших усилий недостаточно

Если организационные навыки ребенка очень слабы, ваших усилий для самостоятельного решения проблемы может быть недостаточно. Если вы испробовали стратегии и предложения, изложенные в книге, но не достигли успеха, а советы, предложенные в главах 11–21, не помогли, нужно разобраться в происходящем.

Если домашний план не работает, вспомните вашу попытку коррекции поведения, чтобы убедиться, что вы придерживались всех ключевых элементов для достижения успеха. Как мы уже говорили, вы *можете* улучшить навыки ребенка. Это требует усилий и внимания к деталям, особенно при разработке плана. Возможно, вам кажется, что это слишком просто, однако еще раз повторим: важно быстро проанализировать каждый шаг плана.

Если вы придете к нам, мы зададим вам такие вопросы.

Какую проблему вы пытаетесь решить? Например, ребенок плачет при любом изменении планов? Дочь тратит деньги, как только получает? Сын каждый день теряет вещи или кладет их не на свои места? Достаточно ли четко вы определили проблему, чтобы судить об успехе или неудаче? Описание должно быть точным, чтобы ни вы, ни ребенок, ни любой другой человек, вовлеченный в процесс, не сомневались в том, что такое поведение действительно наблюдается. Описания, содержащие слова

всегда, никогда, все, постоянно и т. п., кажутся неконкретными. Утверждения вроде «Ким постоянно теряет свои вещи», «Джек везде опаздывает», «Майк начинает плакать, дай только повод», «Эми всегда опаздывает» и «Тайлер не умеет следовать указаниям» не дают достаточной информации, чтобы решить проблему или оценить успех плана. Укажите, что (например, что девочка теряет), когда (в какое время такое поведение проявляется чаще всего или вызывает серьезные проблемы) и где (в каких ситуациях это наблюдается чаще всего) происходит — это помогает лучше определить проблему. Даже если нежелательное поведение наблюдается в большинстве ситуаций, ключ к успеху — выбрать конкретную отправную точку (двигайтесь маленькими шажками).

Как вы судите об улучшении ситуации и с каким поведением согласны мириться? Общее изменение поведения не просто сложно, а практически невозможно выявить, по крайней мере за короткий период. Поэтому мы призываем вас быть реалистичными в своих ожиданиях. Перечислите две или три актуальные ситуации, в которых возникает проблема, скажите, какой результат вас бы устроил и какого поведения ждете от ребенка. Вот примеры: выражает недовольство из-за переменных планов, но без истерики; экономит не менее 30% заработанных денег; просит вашей помощи, чтобы найти потерянные вещи, не чаще пары раз в неделю. Важно начинать с небольших улучшений и развивать их, не ожидая, что проблема будет полностью решена. Приближение к цели небольшими шажками — уже успех.

Насколько реалистичны ваши ожидания, исходя из возраста ребенка, имеющихся навыков и усилий, которые он должен приложить, чтобы выполнить желаемое? Обратите внимание, как вы отвечаете на этот вопрос. Если вы заметите раздражение: «Когда я была в ее возрасте, у меня, естественно, такой проблемы не было» или «Все дети его возраста могут справиться с этой ситуацией, не теряя самообладания», — возможно, ваши ожидания завышены. Вернитесь к предыдущему вопросу: что вы можете считать подтверждением положительных изменений?

Какие вспомогательные элементы вы задействовали? Например, есть ли у вас визуальные обозначения для изменений в планах? Когда

ребенок получает карманные деньги, куда он может их убирать? Есть ли на ящиках для вещей картинки или ярлычки с надписями?

Какому конкретному навыку вы пытаетесь научить? Как и в случае определения проблемы, необходимо иметь четкое представление о поведении, которому вы хотите научить ребенка. Мы рекомендуем начать с определения вовлеченных организационных навыков, но ими можно овладеть в конкретных ситуациях. На примерах, приведенных выше, вы можете учить ребенка распознавать и приемлемо реагировать на изменения планов, при получении денег класть их в собственный «банк» или относить игрушки в места, предназначенные для их хранения.

Кто несет ответственность за обучение навыку, как это происходит и насколько часто? Помогая ребенку улучшить навыки на начальных стадиях, вы делите с ним нагрузку. Наша задача как родителей была бы гораздо легче, если бы то, что психологи называют *обучением с одной попытки*, распространялось и на навыки, которые мы бы хотели привить своим детям. На самом деле большинство важных умений, которыми должны овладеть дети к моменту, когда начнут самостоятельную жизнь, требует длительной отработки. Вы предусмотрели это в своем плане?

Какие стимулы используются, чтобы усилить мотивацию ребенка к овладению новым навыком/поведением и его применению в нужный момент? Мы обнаружили, что этот шаг часто упускается. Награда может быть мощным стимулом, благодаря которому ребенок согласится попробовать работу по плану, а затем свидетельством успеха. Как только ребенок овладеет навыком, ему будет вполне достаточно простых поощрений, например одобрения и похвалы. Мы не рассматриваем награды как «взятки», но некоторые родители чувствуют дискомфорт, используя их. Если вы из таких, воспользуйтесь одним из любимых развлечений: разрешайте к нему доступ, только если ребенок будет вести себя «как надо».

Если вы уверены, что учли все эти моменты и разработали разумный, конкретный план, включающий поддержку и поощрения, нужно рассмотреть несколько факторов на случай, если план не сработает.

- *Последовательность.* Мы все заняты, и нам не всегда легко убедить, что ребенок знает об изменении расписания, проконтролировать сохранность сбережений или местоположение вещей. Поощрения не всегда даются вовремя. Случайные сбои неизбежны. Но это не значит, что они приведут к провалу. С другой стороны, если план выполняется только время от времени, он *точно* провалится. Вы увидите, что ребенок не меняется, поэтому и у вас не будет достаточного стимула продолжать работу. Ребенок поймет, что план вам не важен, и будет прикладывать все меньше усилий, возвращаясь к старой модели поведения. Поэтому планируйте занятия на то время, когда сами сможете проконтролировать процесс.
- *Согласованность действий взрослых при применении плана.* Если другой родитель, старший брат/сестра или учитель будут принимать участие в выполнении плана или какой-то его части, они должны придерживаться правил. Например, мама хочет внедрить план экономии карманных денег, но ее муж против: он сам не получал денег в детстве и не уверен, что детям они нужны. Мама временно отложила осуществление плана. Она хочет доказать мужу, что дети получают много преимуществ, если научатся копить деньги. Внедри она план без участия мужа, скорее всего, возникли бы проблемы. Если несколько человек делят обязанности по заботе о детях / имеют руководящие полномочия, они должны обсудить план и согласовать свои роли. Когда план включает выполнение домашних заданий или учебные материалы (книги и т. п.), родители и учителя должны точно знать, что должен делать каждый из них, насколько часто они будут общаться и как именно. В большинстве случаев ребенок в общение не вовлекается: известно, что дети могут исказить информацию.
- *Время выполнения плана.* Временные рамки жестко не определены. Если план разумен — отвечает большинству основных критериев, — применяйте его в течение 2–3 недель. На первый взгляд совсем немного. Но, судя по нашему опыту, родители обычно следуют плану в течение 4–5 дней, а затем забывают о нем. Вы тоже можете поддасться этому искушению, если не увидите никаких изменений

(отсутствие быстрого положительного результата не дает достаточной мотивации) или результат появится сразу же (тогда вы подумаете, что достигли цели, и пустите всё на самотек). Во втором случае положительные изменения скоро исчезнут, через несколько недель все вернется «на круги своя». Будьте честны с собой, в конце каждого дня задавайте себе вопрос, насколько хорошо вы сегодня следовали плану (1 — *полный провал*, 5 — *выполнил план на все 100%*).

Как понять, не может ребенок или не хочет? Может, он просто ленился? За годы профессиональной практики мы встретили немного детей, которых действительно можно назвать ленивыми. Одних никогда не поощряли, другие сомневаются в своих способностях, третьи чувствуют, что неудачная попытка приведет к более серьезному наказанию, чем отсутствие таковой; четвертые предпочитают тратить свое время на приятные, а не скучные и трудные занятия. Главный вопрос не в том, не может ребенок или не хочет, а в том, чем обернется наша помощь в преодолении препятствий, не помешает ли она получить опыт. Помощь обычно включает комбинацию изменения задания таким образом, чтобы оно не казалось таким сложным, объяснения этапов, контроля выполнения и стимула, который поддержит энтузиазм при выполнении трудной работы. Если вам удастся применить все эти меры, ваши дети смогут раскрыть свой потенциал.

К кому обратиться за профессиональной помощью

Вы сделали что могли, но по-прежнему не видите значительных улучшений. Что дальше? Разумеется, у некоторых детей есть серьезные проблемы с развитием организационных навыков, и родители решить их не в силах. Если вы думаете, что это ваш случай, то можете обратиться за помощью к врачу, например психологу, консультанту по социальным проблемам или психогигиене. Рекомендуем выбирать специалистов, которые используют поведенческий или когнитивно-поведенческий подход и имеют опыт обучения родителей.

Врачи, использующие поведенческий подход, акцентируют внимание на выявлении конкретных триггеров в окружающей среде, обуславливающих проблемное поведение (*предпосылки*), а также реакции на них (*последствия*). Затем они помогают родителям менять либо предпосылки, либо последствия, либо и то и другое. Врачи, использующие когнитивно-поведенческий подход, могут тоже пользоваться этим методом, но они также выясняют, как дети и родители воспринимают проблемную ситуацию, и учат относиться к ней иначе (объясняют стратегии ее решения, например разговор с собой; рассказывают о способах расслабления и техниках остановки мыслей). Не рекомендуем обращаться к врачам, которые практикуют традиционные беседы или терапию, направленную на формирование адекватного представления о себе и окружающих. Дети и родители получают больше пользы от обучения конкретным умениям и стратегиям для решения проблем, вызванных слабыми организационными навыками.

https://t.me/shop_courses

Глава 23

Взаимодействие со школой

У детей со слабыми организационными навыками проблемы возникают не только дома, но и в школе. Часто родители приходят к нам именно в связи со школьными неприятностями. Их расстраивает тот факт, что они усердно работают дома над решением проблемы, но не могут контролировать ребенка в школе.

Вот что мы узнали за годы работы с родителями, учителями и учениками: чтобы произошло реальное улучшение, *каждый должен работать еще усерднее*. Учителя обязаны больше делать для детей со слабыми организационными навыками, чем для других учеников. Вам нужно обеспечить больше контроля и надзора, чем для обычного ребенка. Дети со слабыми организационными навыками должны больше трудиться, чем их сверстники. Мы обнаружили, что напряженность, конфликты и плохое настроение наиболее вероятны, если хотя бы одна из трех сторон не будет трудиться в полную силу.

Несостязательный подход обычно эффективнее, чем стыд или чувство вины, которые, по мнению учителей, помогают влиять на ребенка. Мы рекомендуем начать разговор с учителем с изложения своей точки зрения на проблему: «Вот что мы можем сделать, и вот наши просьбы к ребенку». Задайте открытый вопрос: «Как вы думаете, что нам поможет?» Например, если ребенку сложно выполнять домашние задания

и не забывать их дома, вы можете сказать: «Мы хотим каждый вечер проверять его дневник, составлять план выполнения домашних заданий и проверять, что все нужное он сложил в рюкзак. Как вы считаете, что еще сделать, чтобы он не забыл сдать домашнее задание?» Если учителю кажется, что индивидуальная поддержка в решении проблемы не входит в зону его ответственности, вы можете предложить ему эту книгу или обратиться к другой, которую мы написали специально для преподавателей («Организационные навыки у детей и подростков: практическое руководство по оценке и коррекции»⁷). Это поможет учителю лучше понять организационные навыки и способы решения проблем в классе.

Вот несколько вопросов, связанных со школой, которые часто возникают в нашей практике.

Учитель дочери уверен, что, если бы она принимала лекарства, всем стало бы лучше. Но я бы предпочла сначала попробовать другие методы. Как поступить? Наш ответ прост: школа не может принимать решение о необходимости приема лекарств. Это сфера ответственности родителей и врача. Возможно, учителям и другим школьным работникам будет проще согласиться с вашим решением, если вы изложите свои сомнения по поводу лекарств. Вы можете сказать: «Меня беспокоит, что ребенок будет принимать лекарства. Я знаю, что у них есть побочные действия, и мне это не нравится. Вот почему мне бы хотелось попробовать...» Если вы дадите учителям понять, что хотите работать усерднее, они, возможно, тоже захотят трудиться больше.

Учитель сына говорит, что он создаст условия для работы с проблемами организационных навыков моего ребенка (например, в конце дня будет проверять дневник с заданиями, чтобы убедиться, что у ребенка есть все необходимое для выполнения домашних заданий, или будет отправлять домой еженедельные доклады, чтобы я могла узнать о пропущенных заданиях). Но потом он забывает об этом, и мой сын в результате не выполняет задания. Что делать? Если у учителя благие намерения (но, возможно, тоже проблемы с организационными навыками), вы должны отнестись к нему с пониманием. «Я знаю, что вы заняты в конце дня. Я могу чем-то помочь?» Некоторые учителя не очень

хотят уделять отдельным детям больше внимания, и, когда им это надоедает, всплывает правда. «Я думаю, ваш ребенок должен делать это самостоятельно», — могут сказать они, если вы на них надавите. Вы можете возразить: «Мы уже пробовали, и это не сработало. Недостаточно просто возлагать на него ответственность за самостоятельную работу». Тогда учителю будет проще вас понять. Мы часто рекомендуем родителям раз в неделю связываться с учителем, чтобы узнать обо всех пропущенных заданиях. Поскольку ответить проще, чем написать/позвонить самому, облегчите общение для учителя. Некоторые мамы с удовольствием раз в неделю приходят в школу, чтобы помочь с уборкой. Ни в коем случае ни родители, ни учитель не должны позволить ребенку «сорваться с крючка». Они должны задействовать систему, которая поможет ребенку нести за себя ответственность. Но при этом постоянный контроль с их стороны не отменяется.

Стоит ли ждать, что классный руководитель поможет моему ребенку более эффективно развить организационные навыки? Учителя, способные оказать эффективную поддержку в развитии навыков, дают всему классу задания на организованность, планирование, рабочую память и планирование времени. Они также встраивают обучение организационным навыкам в преподавание своего предмета. Они учат детей, как разбить долгосрочные задания на этапы и определить временные рамки их выполнения. Они стараются обеспечить гарантию того, что ученики не забудут дома тетради с работами, а также учат проверять дневники с заданиями и класть в рюкзак все, что нужно для выполнения домашней работы. Они разрабатывают правила поведения, которые помогают детям контролировать свою импульсивность и управлять эмоциями; регулярно напоминают об этих правилах (например, перед приходом гостя в класс или каникулами).

У учителей, как и у всех остальных, организационные навыки могут быть как сильными, так и слабыми. Некоторые лучше справляются с определенными видами деятельности. Если у учителя вашего ребенка эти навыки не очень хорошо развиты, лучше поискать того, кто сможет помочь: репетитора, школьного психолога, директора или завуча и т. д.

Проблемы настолько серьезны, что, возможно, придется перевести ребенка в школу, поддерживающую программы инклюзивного* образования, или коррекционное учебное заведение. С чего начать? Общее правило гласит: если слабость организационных навыков ребенка мешает ему успешно учиться в школе, нужна дополнительная помощь. Конечно, плохие отметки — показатель низкой успеваемости. Однако они не отражают учебный потенциал ребенка, если обусловлены слабыми организационными навыками. В таком случае необходима дополнительная поддержка. Это может быть помощь учителя (см. ответ на предыдущий вопрос) или коррекционная программа.

Коррекционное и инклюзивное образование регулируются законами и предписаниями, которые определяют, кто имеет право на подобные услуги**. Дискриминация лиц с ограниченными возможностями запрещена. Они должны получать такое же образование, как и остальные. Как правило, требуются создание специальных приспособлений и некоторые изменения в обычных классах, дающие ребенку возможность получить все преимущества обучения в обычном классе. Может увеличиваться время написания контрольных работ, появляться альтернативные варианты экзаменов, модифицированные домашние задания, разрешение на дополнительные перерывы, а также модифицированные процедуры оценки (например, больше внимания ежедневной успеваемости ученика, если его результаты низкие).

Коррекционное (специальное) образование предназначено для детей с ограниченными способностями к обучению, отрицательно влияющими на успеваемость и требующими специальных программ. Чтобы помочь ребенку научиться быть организованным, эффективно распределять время, планировать долгосрочные проекты или выполнять несколько

* Инклюзивное образование — совместное обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья и лиц, не имеющих таких ограничений. *Прим. ред.*

** Перечень документов, регулирующих специальное (коррекционное) образование в России, см. на сайте: <http://ipk74.ru/virtualcab/norm/speczialnoe-korrekczionnoe-obrazovanie/perechen-normativno-pravovyh-dokumentov-reglamentiruyushhih-deyatelnost-sistemy-obrazovaniya>. *Прим. ред.*

заданий сразу, очень часто необходимы индивидуальные инструкции. Поговорите с учителем своего ребенка и спросите, как связаться с координаторами соответствующих программ. Попросите, чтобы были рассмотрены проблемы вашего ребенка и разработаны меры, которые нужно предпринять, чтобы определить, следует ли перевести ребенка в коррекционную школу или возможно ли создать для него индивидуальную программу обучения.

Необходима комплексная оценка, чтобы определить, есть ли необходимость в услугах специального образования. Наиболее распространенные проблемы — неспособность к обучению, эмоциональные и поведенческие расстройства, дефекты речи/языка, умственная отсталость или врожденное слабоумие, другие нарушения здоровья, например СДВГ или иные заболевания, которые могут влиять на обучение.

Предположим, что у пятнадцатилетнего Кевина плохие отметки по геометрии, потому что он сдает только половину домашних заданий. Результаты контрольных работ хорошие, отчасти потому, что он на самом деле выполняет почти все домашние задания, но в половине случаев теряет их или забывает сдать. Очевидный первый шаг в помощи мальчику (который, несомненно, имеет проблемы с организованностью и кратковременной памятью!) — создание системы, которая поможет ему не терять тетради с заданиями и будет напоминать ему, что задания нужно сдать. Родители Кевина — или даже его учитель математики — могут направить мальчика к специалисту, чтобы оценить его навыки и определить, есть ли у него отклонения. Кевин, его родители и учитель могут встретиться и разработать способ коррекции поведения, который, по их мнению, сработает. Родители могут согласиться проводить вместе с сыном ежевечерние проверки перед тем, как он ляжет спать, чтобы убедиться, что он положил работу в нужную папку (Кевин выбрал ярко-зеленую папку, купленную в магазине канцтоваров). Если он не забудет положить задание в папку без напоминания родителей, то заработает баллы для покупки игровой приставки. Учитель геометрии согласился лично собирать домашние задания у всех детей в начале урока. Если эти меры помогут ученику преуспеть, то необходимость перевода в специальную школу отпадет.

Однако ученика, который не сдает домашние задания, потому что не понимает материал, скорее всего, придется направить в коррекционную школу.

Я думаю, моему ребенку нужен ИУП (индивидуальный учебный план). Какой план вы бы составили для ребенка со слабыми организационными навыками? Согласно законодательству, в ИУП должны быть учтены стандарты образования для данного этапа*. Для учащихся с дефицитом организационных навыков ИУП должен включать конкретный навык, нуждающийся в отработке, а также варианты его проявления в классе или при выполнении конкретных задач (см. табл. 23.1). Метод оценки связан с функциональным поведением и должен быть как можно более объективным. Прогресс может быть измерен подсчетом проявлений поведения (например, сколько раз ребенок ввязывался в драку на детской площадке); определением доли (например, процента домашних заданий, которые были сданы вовремя); оценкой эффективности с помощью шкалы; или на основании учебных данных, например оценок за контрольные работы/экзамены, пропусков занятий, количества замечаний и т. д.

Табл. 23.1. Начало выполнения заданий / сосредоточенность для целей ИУП

Цель 1	Ученик будет заканчивать задания в классе за время, определенное учителем
Как будут изменяться цели	Учитель подсчитает процент законченных заданий за выделенное время. Ученик с учителем будут ежедневно отмечать результат на шкале
Цель 2	Ученик будет приступать к выполнению классных заданий в течение 5 минут от начала отсчета времени
Как будут изменяться цели	Учитель установит таймер на время, определенное для начала работы. Когда раздастся сигнал, он проверит, приступил ли ученик к выполнению задания. Процент заданий, к выполнению которых ученик приступил вовремя, будет отмечаться учителем и учеником на шкале в конце каждого дня

* Модели индивидуальных учебных планов в Российской Федерации представлены в Письме Департамента общего и дошкольного образования от 20.04.2004 № 14-51-102/13 «Рекомендации по организации профильного обучения на основе индивидуальных учебных планов обучающихся». *Прим. ред.*

Мой ребенок занимается по ИУП, включающему цели развития организационных навыков, но школа не придерживается этого плана. Как решить эту проблему? Сначала убедитесь, что цели и способы оценки четко определены. Необходимо указать цель ИУП в измеримых величинах и определить способы оценки прогресса и конкретных исполнителей (см. пример выше). Если все это предусмотрено, вы можете попросить преподавателей регулярно предоставлять вам данные об успеваемости (например, еженедельно, раз в две недели, ежемесячно). Рекомендуем хранить данные в компьютере (например, в виде таблицы), чтобы можно было переслать их по электронной почте. Спросите классного руководителя, не будет ли ему проще давать вам информацию, если вы начнете присылать ему письма с напоминаниями.

Создание точных и измеримых целей для ИУП — относительно новый подход для школ. Возможно, вам придется набраться терпения и предложить свою помощь — например, предоставив образцы целей (как в табл. 23.2).

Как мы уже говорили, скорее всего, сотрудничество принесет лучшие результаты, если вы примените несостязательный подход. Однако если, несмотря на все усилия, вы зашли в тупик в попытках наладить отношения с учителем, возможно, придется обратиться к адвокату или юристу.

Табл. 23.2. Пример целей ИУП и способов оценки

Организа- ционный навык	Пример годовой цели	Как оценивать прогресс
Задержка ре- акции	Участвуя в школьных дис- куссиях, ученик должен поднять руку и в 90% слу- чаев ждать, пока ему раз- решат ответить	Учитель подсчитывает процент «от- ветов по поднятой руке» в отношении к общему количеству ответов. Ученик с учителем еженедельно отмечают ре- зультат
Рабочая па- мять	Ученик должен вовремя сдавать все выполненные домашние задания	Учитель подсчитывает процент домаш- них заданий, сданных вовремя; каждую пятницу результаты вносятся в таблицу и пересылаются родителям

Продолжение табл. 23.2

Организа- ционный навык	Пример годовой цели	Как оценивать прогресс
Контроль над эмоциями	Ученик должен сохранять самообладание, когда получает задания, которые его расстраивают	Учитель будет считать количество «срывов» во время самостоятельной работы, а также еженедельно составлять график и пересылать ученику по пятницам
Устойчивое внимание	Ученик должен завершать выполнение классной работы в указанный срок	Учитель подсчитает процент заданий, выполненных в срок. Учитель с учеником ведут ежедневный график результатов
Умение приступать к работе	Ученик должен приступать к выполнению всех классных заданий в течение первых 5 минут выделенного времени	Учитель установит таймер на время, определенное для начала работы. Когда раздастся сигнал, он проверит, приступил ли ученик к заданию. Учитель с учеником будут ежедневно вести график результатов
Планирование / расстановка приоритетов	С помощью учителя ученик должен спланировать выполнение долгосрочного проекта, включая описание шагов или подзадач и сроков для каждого из них	Учитель пересмотрит план проекта и вместе с учеником оценит его качество по 5-балльной шкале (<i>1 — плохо, пропущены элементы или поставлены нереальные/неконкретные сроки, 5 — хорошо спланировано, все важные элементы точно определены, поставлены реалистичные сроки</i>)
Организованность	Ученик должен поддерживать в порядке рабочее место в классе, а также места хранения книг, тетрадей, карандашей и т. п.: там не должно быть посторонних предметов	Учитель с учеником определят, каким должен быть чистый рабочий стол. Учитель будет проводить проверки и затем вместе с учеником оценит, насколько выполнены требования. Результаты будут нанесены на график
Планирование времени	Ученик должен правильно оценивать время, необходимое для выполнения домашних заданий, уметь составлять и придерживаться графика выполнения домашних работ	Ученик составит план всех работ на день, оценит сроки и будет фиксировать время начала и окончания каждого из заданий. Куратор вместе с учеником каждый день будут просматривать план предыдущего дня и оценивать, насколько успешно ученик следовал ему, по 5-балльной шкале (<i>1 — плохо составлено, плохо выполнено, 5 — хорошо составлено, сроки оценены точно и соблюдены</i>). Результаты будут наноситься на график

Организа- ционный навык	Пример годовой цели	Как оценивать прогресс
Настойчивость в достижении цели	С помощью консультанта ученик должен завершить процесс подготовки документов для подачи в вузы (минимум в четыре учебных заведения до окончания срока приема)	Ученик и классный руководитель разра- ботают план подготовки документов для подачи в вуз с указанием сроков для каждого этапа. Учитель отслеживает количество подсказок или напоминаний для выполнения каждого шага; резуль- таты наносятся на график и еженедель- но предъявляются ученику
Гибкость	Ученик должен использо- вать стратегии преодо- ления трудностей, чтобы вернуться к работе, когда столкнется с проблемой при выполнении классного задания	Ученик составит контрольный список стратегий преодоления трудностей. Учитель будет отслеживать долю случа- ев, когда ученик смог вернуться к вы- полнению прерванной работы в течение 5 минут

Глава 24

Что дальше?

Марк Твен как-то сказал: «Когда мне было четырнадцать лет, мой отец был так глуп, что я с трудом переносил его. Когда мне исполнился двадцать один, я был изумлен, как поумнел этот старик за последние семь лет». Мы посвятили эту книгу детям не старше 14 лет. Но, несомненно, вы пока не знаете, чего ожидать, когда ваш ребенок станет подростком, а потом и взрослым.

Несколько факторов действуют одновременно, осложняя жизнь и родителям, и детям. В подростковом возрасте, особенно в средних и старших классах, соответствие группе важнее, чем в любой другой период. Молодые люди стремятся быть «нормальными» или просто похожими на остальных, в штыки воспринимают любое упоминание своих недостатков. Сверстники становятся важнее родителей с точки зрения влияния на взгляды и мотивы. В этом возрасте также развивается способность мыслить образно, и одним из способов отработки нового навыка становится спор. Создается впечатление, что подросткам особенно нравится тренировать этот навык на родителях. Причина может быть и в том, что другой важной задачей развития в этот период становится утверждение своей независимости от родителей. Прибавьте сюда подростковое самомнение, убежденность в том, что ребенок знает больше, чем родители. Цитата Марка Твена — хороший пример такого отношения. Трудно призывать

к терпению родителей младших подростков, но по мере взросления ситуация наладится.

Подростки со слабыми организационными навыками часто вынуждены прикладывать больше усилий, поскольку с каждым годом требования растут. В средней и старшей школе дети уже должны самостоятельно работать, следить за выполнением сложных заданий, планировать и выполнять долгосрочные проекты, например готовиться к экзаменам. При этом в средней школе поддержка родителей и учителей, как правило, сходит на нет: предполагается, что ученики уже способны нести ответственность за себя самостоятельно.

Подростки сопротивляются поддержке или контролю, которые приносили им пользу в детстве. Это также согласуется с основной задачей развития — достижением независимости и уходом от авторитетов взрослых. И, наконец, у подростков появляется больше интересов, которые соревнуются за свободное время. Встречи с друзьями, видеоигры, интернет или болтовня по чату намного интереснее для подростков, чем выполнение домашних заданий. Молодые люди со слабыми организационными навыками часто проявляют «достаточно хорошие» умственные способности, когда все-таки возвращаются к учебе.

Поэтому стоит поработать над улучшением организационных навыков ребенка, прежде чем он начнет сам решать задачи развития, которые определяют этот период. Если вы замечаете, что ожидаете приближение первого года ребенка в старшей школе с гораздо большим беспокойством, чем он сам, вот несколько подходящих стратегий, которые нужно изучить:

- *Используйте естественные или логичные выводы.* Естественным следствием невыполнения домашних заданий в течение недели становится работа на выходных. Логичное следствие — ребенок не может встретиться с друзьями в субботу вечером, потому что ему нужно заниматься.
- *Сделайте так, чтобы доступ к любимым развлечениям зависел от эффективности труда.* Если ребенок любит играть в видеоигры, можно разрешать играть в них только после выполнения домашних заданий. Все устройства, которые хотят получить подростки,

можно заслужить со временем, и они могут быть условно доступными.

- *Будьте готовы вести переговоры и заключать сделки.* Несгибаемые родители — а также те, кто сомневается в пользе поощрений — лишаются мощных стимулов, помогающих детям развивать организационные навыки.
- *Работайте над навыками общения.* Ничто не убивает разговор с подростком быстрее, чем оскорбления, сарказм и нежелание выслушать другую точку зрения (даже если ребенок использует именно эту схему). В табл. 24.1 представлен перечень способов эффективного общения.

Табл. 24.1. Стратегии общения

Если в вашей семье принято	Попробуйте поступать так
Обзывать друг друга. Оскорблять друг друга. Перебивать друг друга. Слишком сильно критиковать	Выражайте недовольство, не обижая собеседника. «Я недоволен тем, что ты сделал». Говорите по порядку, кратко. Отмечайте хорошее и плохое
Обороняться	Выслушайте, затем спокойно возразите
Говорить пространно	Говорите прямо и кратко
Не смотреть на собеседника	Установите зрительный контакт
Сутулиться	Выпрямите спину, смотрите внимательно
Говорить с сарказмом	Говорите нормальным голосом
Уходить от темы	Сначала закончите одну тему, потом перейдите к другой
Думать о худшем	Не спешите с выводами
Вспоминать прошлое	Живите настоящим
Думать за других	Спросите, что они думают
Командовать, приказывать	Вежливо попросите
Наказывать молчанием	Объясните причину недовольства
Не принимать всерьез	Отнеситесь серьезно
Отрицать свои действия	Признайте, что сделали это, или вежливо объясните, почему не сделали
Долго вспоминать незначительные ошибки	Признайте, что никто не совершенен; не обращайтесь на мелочи

Источник: Робин А. Л., Баркли Р. А. СДВГ у подростков: диагностика и лечение. Все права защищены. Печатается с разрешения⁹.

Не стоит недооценивать свое влияние, даже если слова ребенка говорят об обратном. Пэг делится своей историей: «Мне было очень приятно, когда мой старший сын в возрасте 25 лет, выступая перед публикой (на пикнике при поддержке Национальной ассоциации школьных психологов), заявил, что он много узнал об управлении проблемами с вниманием от мамы и что некоторые стратегии, которым она научила его, действительно работали! Я бы никогда не предположила такого, судя по его поведению в 17 лет».

Вы, скорее всего, по-прежнему влияете на своих детей. Как же убедиться, что ваши предложения услышаны и, что еще важнее, ваш совет поможет развитию организационных навыков и независимости? Мы подчеркнули важность активного участия ребенка в решении проблем. Это особенно существенно при переходе к взрослой жизни. Если вы хотите быть эффективным учителем для подростка, придется одновременно стать родителем и тренером. Работа должна быть совместной, а подростка нужно поощрять искать альтернативы, делать выбор и принимать решения. С точки зрения родителей этот процесс, заставляющий ребенка собирать информацию, помогает находить варианты и совместно работать над решениями, которые кажутся (или являются) неэффективными. Но цель не в том, чтобы родитель придумал эффективное решение, даже если кажется, что оно удовлетворит общие потребности. Родителю нужно предоставить структуру, которую, благодаря многократным попыткам, ребенок сможет использовать самостоятельно.

Ваш ребенок, скорее всего, поймет вас, если вы расскажете о ваших собственных трудностях в переходном возрасте. Тогда вы сможете обсудить общие проблемные области, например планирование расходов и распоряжение деньгами, своевременный приход на работу, посещение школы, взаимоотношения со сложными руководителями/коллегами и т. д. К этому времени вы также будете хорошо знать слабые стороны вашего ребенка и ситуации, которые для него наиболее опасны. Вы сможете воспользоваться случаем и поговорить о том, с какими проблемами он, вероятно, столкнется. Информация, скорее всего, будет услышана, если вы представите ее ненавязчиво и дадите ребенку возможность обдумать

ее, а не начнете «читать лекцию». Урок в любом случае придет из реального жизненного опыта, а не из вашего предупреждения. Когда ребенку придется бороться или сдаться, не поддавайтесь искушению сказать: «Я же предупреждал(а)». Тогда у вас останется возможность обсудить решение проблемы.

Когда дети заканчивают школу и делают шаг вперед (вуз, работа), они сталкиваются с насущными проблемами: планированием расходов, времени и управлением деньгами, а также контролем сиюминутных желаний в свете новых возможностей. В то же время они получают преимущество, которое до тех пор было ограничено: расширенный выбор. В детстве и ранней юности многие решения принимают родители, а школа — это основная «работа». Если навыки детей не соответствуют поставленным требованиям, они уже мало что могут с этим сделать. Однако как только они заканчивают школу, то получают намного больше контроля над своими действиями.

Если молодые люди хотя бы отчасти осознают свои сильные и слабые стороны, они могут выбрать для себя задания и ситуации, требующие тех навыков, которые у них лучше развиты. Вы можете помочь в этом, рассказывая ребенку о его сильных и слабых навыках, или указывая, какие из них скорее всего соответствуют определенным требованиям. Например, подростку, у которого есть проблемы с организованностью, управлением временем или вниманием к деталям, сложно контролировать расходы или вовремя менять документы. Если молодой человек негибок, ему сложно будет работать в условиях сменного графика и разнообразных сфер ответственности. Когда он выберет для себя занятия, вы сможете понять, в чем ему нужна будет поддержка.

В переходном возрасте *опыт* гораздо сильнее влияет на поведение ребенка, чем увещания родителей. Однако свобода в испытании реальности может показаться рискованной как ребенку, так и вам. Как мы уже говорили, многие дети в наше время похожи на своих родителей. Верно и обратное: родители испытывают чувства, сходные с чувствами детей. Поэтому вряд ли вам захочется, чтобы жизнь преподала вам свои уроки. Мы работаем, чтобы оградить детей от неприятных ситуаций, отказов

и неудач. Многие из них не готовы к взрослой жизни — об этом говорил Мел Левин в своей книге «Жизнь не спросит, готов ли ты к ней»¹⁰. Вместо того чтобы пытаться предотвратить отказ или неудачу, мы, как и Генри Форд, можем увидеть в них новые возможности: «Неудача — это возможность начать заново, но только более разумно».

К счастью, существуют стратегии, которые помогут подросткам или взрослым детям получить опыт и знания постепенно. Первая из них — активное привлечение молодежи к задачам, с которыми рано или поздно им придется справляться самим. Пусть они ходят в банк, чтобы узнать условия кредита на автомобиль, считают свои расходы и долги за обслуживание, планируют расходы на квартиру и обслуживание автомобиля. Это очень полезный учебный опыт. Они получают возможность соотнести собственные представления с реалиями жизни, когда кто-то другой, а не родители, предоставит им информацию.

Знакомый недавно рассказал нам, что его дочь собирается начать собственный бизнес. Указания на ее «нереалистичные» ожидания и предупреждения только повышали ее решимость. Увидев, что попытки спасти ее от нее самой не работают, отец предложил свою помощь. Вместе они определили информацию, которая может ей понадобиться, и она была готова встретиться с агентом по недвижимости, чтобы узнать, сколько будет стоить небольшой магазин, а затем определить прочие расходы и стоимость инвентаря. Она до сих пор не решила, хочет ли и может ли реализовать свой замысел, но опыт был очень ценным, а отец уже меньше волнуется о ее выборе.

Вторая и, в краткосрочной перспективе, чуть более болезненная стратегия — дать ребенку возможность сделать ошибку. Это не новость для родителей. В процессе развития вы давали ребенку возможность потерпеть неудачу, чтобы он научился справляться с разочарованием и проявлять настойчивость в решении проблем. Последствия могут быть немного серьезнее, поскольку ваш ребенок не дома, но цель остается прежней. Штраф за отсутствие номерного знака или превышение скорости, оплата процентов за превышение кредита, отказ в принятии платежной карты в кафе и плата за потерянный мобильный телефон (ключи от машины,

права) помогают понять то, чего не объяснят родители. И хотя опыт не решит проблему полностью, влияние последствий поможет изменить поведение.

Чтобы эффективно использовать эту стратегию, вы должны быть уверены, что негативные ситуации не настолько часты и сложны, чтобы ребенок пал духом. Используйте вариант предыдущего принципа обучения: обеспечьте минимальную поддержку, необходимую для успеха. Новый принцип — предоставьте минимальную поддержку, необходимую, чтобы собраться с силами, оправиться после ошибки и двигаться дальше к своей цели — независимости.

Неудачи неизбежны, особенно у детей со слабыми организационными навыками. Поэтому «жесткость из лучших побуждений, пан или пропал» рискованна. По нашим данным, дети достигали больших успехов, когда родители комбинировали стратегии обучения с поддержкой, уровень которой снижался по мере того, как дети демонстрировали все большие успехи в управлении взрослыми обязанностями.

На прощание

Если вы прочли эту книгу от начала до конца, возможно, вы уже немало запутались. Поэтому мы приведем краткий обзор наших основных идей:

- Определите сильные и слабые навыки и обстоятельства, в которых они проявляются. Обсудите их со своим ребенком, чтобы он тоже замечал и выделял их.
- Как можно раньше начните работу над стратегиями. Однако когда бы вы ни начали, ребенок все равно получит от этого пользу.
- Научите детей, как разбить сложное задание на этапы, поддерживайте их попытки и постепенно уходите со своей тренерской должности.
- Покажите им источники (людей, события, книги), к которым можно обратиться за советом/помощью в случае необходимости.

- Определите, какую помощь вы можете предоставить (деньги, время, жилищные условия), на какой срок и при каких условиях.
- Пусть дети точно знают свои обязанности по сделке (финансовый вклад, успеваемость, работа по дому).
- Если они не выполняют свои обязательства по договору, обсудите это своевременно и открыто. Все остальные (руководители, преподаватели и т. д.) обращают внимание на их эффективность. Последуйте их примеру.
- В случае неудачи поддержите детей, предложите помощь, если они не могут начать заново. Если они хотят управлять своей жизнью, ищут помощи, только когда нуждаются в ней, и не хотят, чтобы вы их спасали, это хороший знак.
- Всегда поддерживайте их, хвалите за успехи и показывайте, что вы их любите.

Об авторах

Пэг Доусон, доктор педагогических наук, психолог Центра расстройств внимания и нарушения учебных навыков в Портсмуте. Бывший президент Национальной и Международной ассоциаций школьных психологов. Лауреат премии за прижизненные достижения Национальной ассоциации школьных психологов.

Ричард Гуар, доктор психологических наук, нейрофизиолог, директор Центра расстройств внимания и нарушения учебных навыков. Он исследует сущность и лечение нарушений способности к обучению, расстройств внимания, а также неврологических нарушений. Сертифицированный поведенческий аналитик доктор Гуар часто проводит консультации в школах и государственных учреждениях.

Пэг Доусон и Ричард Гуар вместе работают уже более 30 лет с детьми, у которых есть сложности в обучении, расстройство внимания и поведенческие проблемы. Соавторы книг «Ваш ребенок может все: программа «организационных навыков», помогающая подросткам раскрыть свой потенциал»¹¹ (вместе с Колином Гуаром), и «Организационные навыки у детей и подростков»¹², практическое руководство для педагогов и школьных работников.

Список литературы

1. Barkley R. ADHD and the Nature of Self-control. Guilford Press, 1997.
2. Dawson P., Guare R. Executive Skills in Children and Adolescents, Second Edition: A Practical Guide to Assessment and Intervention (The Guilford Practical Intervention in the Schools Series). The Guilford Press, 2010.
3. Landry S. H., Miller-Loncar C. L., Smith K. E., Swank P. R. The role of early parenting in children's development of execute processes. Developmental Psychology. 2002. Vol. 21. P. 15–41. Copyright by Taylor & Francis Group.
4. Buron K. D., Curtiz M. Incredible 5-Point Scale Assisting Students with Autism Spectrum Disorders in Understanding Social Interactions and Controlling Their Emotional Responses. Autism Asperger Publishing Company, 2004.
5. Huebner D. What to Do When You Worry Too Much: A Kid's Guide to Overcoming Anxiety (What to Do Guides for Kids). Magination Pr, 2005.
6. Huebner D. What to Do When You Grumble Too Much: A Kid's Guide to Overcoming Negativity (What to Do Guides for Kids). Magination Pr, 2006.

7. Goldberg D. The Organized Student: Teaching Children the Skills for Success in School and Beyond. Touchstone, 2005.
8. Dawson P., Guare R. Executive Skills in Children and Adolescents, Second Edition: A Practical Guide to Assessment and Intervention (Guilford Practical Intervention in the Schools). The Guilford Press, 2nd ed., 2010.
9. Robin A. L., Barkley R. A. ADHD in Adolescents: Diagnosis and Treatment. The Guilford Press, 1998.
10. Levin M. D. Ready or Not, Here Life Comes. Simon & Schuster, 2006.
11. Guare R., Dawson P., Guare C. Smart but Scattered Teens: The «Executive Skills» Program for Helping Teens Reach Their Potential. The Guilford Press, 2012.
12. Dawson P., Guare R. Executive Skills in Children and Adolescents, Second Edition: A Practical Guide to Assessment and Intervention (Guilford Practical Intervention in the Schools). The Guilford Press, 2010.

Пэг Доусон, Ричард Гуар

Ваш ребенок может все

Как развить организационные навыки ребенка
и раскрыть его потенциал

Руководитель редакции *Анастасия Кренёва*

Ответственный редактор *Анастасия Потапова*

Литературный редактор *Ольга Свитова*

Дизайн *Сергей Хозин*

Макет и верстка *Екатерина Матусовская*

Корректоры *Мария Молчанова, Юлия Молокова*