

# СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ

# И

# ГИПЕРАКТИВНОСТИ

## РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ДЛЯ ДЕТЕЙ

**60**

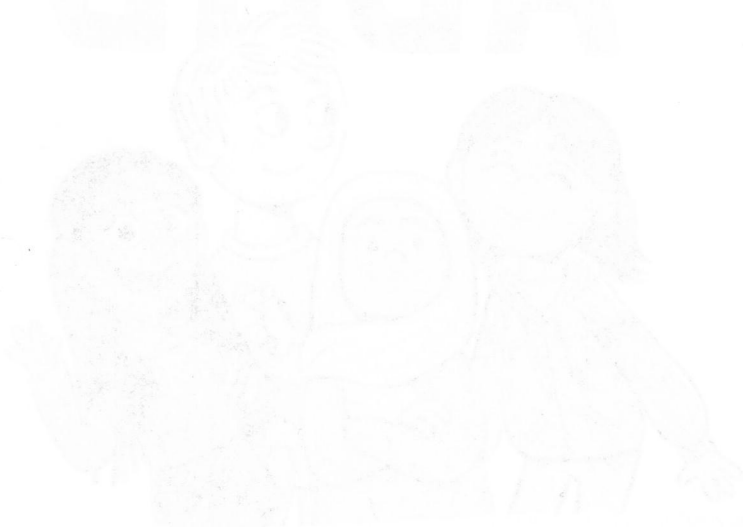
способов помочь детям научиться управлять собой,  
сосредотачиваться и достигать хороших результатов



Келли Миллер,

лицензированный клинический социальный  
работник, магистр социологии

# СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ



WORKBOOK FOR KIDS

KELLI MILLER, LOWE, MOW  
ILLUSTRATED BY SARAH REBAR





# THRIVING with ADHD



## WORKBOOK FOR KIDS

**KELLI MILLER, LCSW, MSW**

ILLUSTRATED BY **SARAH REBAR**

  
**ALTHEA  
PRESS**

# СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ



**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

**КЕЛЛИ МИЛЛЕР**

лицензированный клинический социальный работник,  
магистр социологии



Москва • Санкт-Петербург  
2021



ББК 88.753 + 88.9  
М60  
УДК 616.89-008.47

ООО "Диалектика"  
Зав. редакцией С.Н. Тригуб  
Перевод с английского и редакция Е.Н. Николаевой

По общим вопросам обращайтесь в издательство "Диалектика" по адресу:  
info.dialektika@gmail.com, <http://www.dialektika.com>

Миллер, Келли.

М60 Синдром дефицита внимания и гиперактивности. Рабочая тетрадь для детей. : Пер. с англ. — СПб. : ООО "Диалектика", 2021. — 160 с. : ил. — Парал. тит. англ.  
ISBN 978-5-907203-94-5 (рус.)

ББК 88.753 + 88.9

Никакая часть настоящего издания ни в каких целях не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, если на это нет письменного разрешения издательства Althea Press.

Copyright © 2021 by Dialektika Computer Publishing.

Authorized translation from the English language edition of *Thriving with ADHD Workbook for Kids: 60 Fun Activities to Help Children Self-Regulate, Focus, and Succeed* (ISBN 978-1-64152-041-6), published by Althea Press © 2018 by Kelli Miller.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise, except as permitted under Sections 107 or 108 of the 1976 United States Copyright Act, without the prior written permission of the Publisher. Requests to the Publisher for permission should be addressed to the Permissions Department, Althea Press, 6005 Shellmound Street, Suite 175, Emeryville, CA 94608.

Научно-популярное издание  
Келли Миллер

## Синдром дефицита внимания и гиперактивности Рабочая тетрадь для детей

Подписано в печать 18.11.2020. Формат 70x100/16  
Усл. печ. л. 12,9. Уч.-изд. л. 11,6  
Тираж 500 экз. Заказ № 8032

Отпечатано в АО "Первая Образцовая типография"  
Филиал "Чеховский Печатный Двор"  
142300, Московская область, г. Чехов, ул. Полиграфистов, д. 1  
Сайт: [www.chpd.ru](http://www.chpd.ru), E-mail: [sales@chpd.ru](mailto:sales@chpd.ru), тел. 8 (499) 270-73-59

ООО "Диалектика", 195027, Санкт-Петербург, Магнитогорская ул., д. 30, лит. А, пом. 848

ISBN 978-5-907203-94-5 (рус.)

ISBN 978-1-64152-041-6 (англ.)

© ООО "Диалектика", 2021,  
перевод, оформление, макетирование  
© 2018 by Kelli Miller

# Оглавление

---

Об авторе	11
Благодарности	12
Обращение ко взрослым	14
Обращение к детям	16
<b>Часть 1. СДВГ и я</b>	
Глава первая. Знакомство с СДВГ	22
Глава вторая. Мои сильные и слабые стороны	35
<b>Часть 2. СДВГ мне не указ!</b>	
Глава третья. Управление эмоциями	55
Глава четвертая. Как концентрироваться, быть внимательным и слушать	73
Глава пятая. Самоконтроль, управление импульсами, правильные решения	90
<b>Часть 3. СДВГ я и мир. Успех дома, в школе, с друзьями</b>	
Глава шестая. Как превратить привычки и распорядок дня в увлекательное занятие	108
Глава седьмая. Как дружить, общаться, высказывать мнение	120
Глава восьмая. План для того, чтобы составить план!	136
Глава девятая. Я готов!	153



# Содержание

---

Об авторе	11
Благодарности	12
Обращение ко взрослым	14
Обращение к детям	16

## Часть 1. СДВГ и я

<b>Глава первая. Знакомство с СДВГ</b>	22
УПРАЖНЕНИЕ 1. Какие у меня симптомы?	27
УПРАЖНЕНИЕ 2. Верно или неверно?	28
УПРАЖНЕНИЕ 3. Что значит СДВГ?	30
УПРАЖНЕНИЕ 4. Я не боюсь <i>этого!</i>	31
УПРАЖНЕНИЕ 5. Светлая сторона СДВГ	32
<b>Глава вторая. Мои сильные и слабые стороны</b>	35
УПРАЖНЕНИЕ 1. Как меня видят люди?	40
УПРАЖНЕНИЕ 2. Творческий автопортрет	41
УПРАЖНЕНИЕ 3. Что мое имя говорит обо мне?	42
УПРАЖНЕНИЕ 4. Автопортрет-коллаж	44
УПРАЖНЕНИЕ 5. Коробка “Я — супер!”	45
УПРАЖНЕНИЕ 6. Через тернии к звездам	46
УПРАЖНЕНИЕ 7. Знаменитые неудачники. Угадай, кто!	48
УПРАЖНЕНИЕ 8. Как строить самооценку	50

## Часть 2. СДВГ мне не указ!

<b>Глава третья. Управление эмоциями</b>	55
УПРАЖНЕНИЕ 1. Слежу за своими триггерами	56
УПРАЖНЕНИЕ 2. Гнев. Верно или неверно?	58
УПРАЖНЕНИЕ 3. Поиграем в жмурки с эмоциями	62
УПРАЖНЕНИЕ 4. Техника глубокого дыхания диафрагмой	64
УПРАЖНЕНИЕ 5. “Я”-высказывания	65

УПРАЖНЕНИЕ 6. Гибкость мышления	66
УПРАЖНЕНИЕ 7. Проверка эмпатии	68

## **Глава четвертая. Как концентрироваться, быть внимательным и слушать** 73

УПРАЖНЕНИЕ 1. Частный детектив	74
УПРАЖНЕНИЕ 2. Встать на якорь!	77
УПРАЖНЕНИЕ 3. Чем заняться в перерыве	78
УПРАЖНЕНИЕ 4. “Аварийные карточки” для внимания	80
УПРАЖНЕНИЕ 5. Банка с домашним заданием	84
УПРАЖНЕНИЕ 6. Польза или вред?	86

## **Глава пятая. Самоконтроль, управление импульсами, правильные решения** 90

УПРАЖНЕНИЕ 1. Брось кубик — и прими решение!	92
УПРАЖНЕНИЕ 2. Игра “эмоциональное лото”	94
УПРАЖНЕНИЕ 3. “Хороший полицейский”	96
УПРАЖНЕНИЕ 4. Действие — реакция	97
УПРАЖНЕНИЕ 5. Выбор и новая попытка	98
УПРАЖНЕНИЕ 6. Назови себя по имени!	100
УПРАЖНЕНИЕ 7. Центр контроля	102

## **Часть 3. СДВГ, я и мир. Успех дома, в школе, с друзьями**

### **Глава шестая. Как превратить привычки и распорядок дня в увлекательное занятие** 108

УПРАЖНЕНИЕ 1. Список “накануне”	109
УПРАЖНЕНИЕ 2. “Карта утра”	110
УПРАЖНЕНИЕ 3. Заметки для себя	112
УПРАЖНЕНИЕ 4. Представь себе это (визуализация)	114
УПРАЖНЕНИЕ 5. Плыть по течению. Ритуал перед сном	116

### **Глава седьмая. Как дружить, общаться, высказывать мнение** 120

УПРАЖНЕНИЕ 1. Эмпатия, часть 1	121
УПРАЖНЕНИЕ 2. Эмпатия, часть 2	122
УПРАЖНЕНИЕ 3. Дружба. Верно. или неверно?	124
УПРАЖНЕНИЕ 4. 3 истины, 1 ложь	126



УПРАЖНЕНИЕ 5. Вежливая просьба и требование	128
УПРАЖНЕНИЕ 6. Забота	129
УПРАЖНЕНИЕ 7. Как просить о том, что мне нужно	130
УПРАЖНЕНИЕ 8. Техника: “сэндвич”	131
УПРАЖНЕНИЕ 9. Прояви заботу о ком-то	132

## **Глава восьмая. План для того, чтобы составить план!** 136

УПРАЖНЕНИЕ 1. Как я учусь?	137
УПРАЖНЕНИЕ 2. Расписание домашних заданий на неделю	138
УПРАЖНЕНИЕ 3. Расставить приоритеты	142
УПРАЖНЕНИЕ 4. Представь себе такое!	144
УПРАЖНЕНИЕ 5. Три шага навстречу цели	145
УПРАЖНЕНИЕ 6. Лабиринт с препятствиями	146
УПРАЖНЕНИЕ 7. Кроссворд	148

## **Глава девятая. Я готов!** 153

УПРАЖНЕНИЕ 1. Мое позитивное будущее	154
УПРАЖНЕНИЕ 2. Письмо будущему себе	155
УПРАЖНЕНИЕ 3. Лестница успеха	156
УПРАЖНЕНИЕ 4. Рецепт успеха	157
УПРАЖНЕНИЕ 5. Бег с препятствиями	158
УПРАЖНЕНИЕ 6. Да здравствуют игры!	159

**Посвящается моим "милым цыпляткам", Реми и Лондону.**



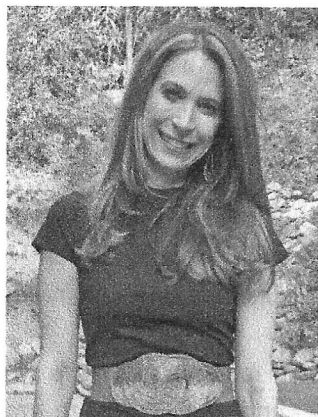
**Вы — мое вдохновение. Благодаря вам я каждый день становлюсь лучшей мамой и более добрым человеком. Реми и Лондон, вы много значите для мира. Нет сомнений в том, что вы родились с СДВГ, чтобы показать миру, что этот синдром делает вас особенными. Люблю вас обоих.**





# Об авторе

---



Келли Миллер — лицензированный клинический социальный работник, магистр социологии и радиоведущая радиопередачи о психологии *The Dr. Debra and Therapist Kelli Show* (“Шоу Доктора Дебры и терапевта Келли”) на радио LA Talk Radio. Она автор и бывший колумнист крупнейшей рассылки в Америке (“Спроси Келли”). Она получила диплом магистра социальной работы в университете Пенсильвании в 2004 году. Автор книги-руководства *Professor Kelli's Guide to Finding a Husband* (“Как найти мужа: советы профессора Келли”, (Lulu, 2010).

В настоящее время Келли — частный терапевт. Проводит консультации для индивидуальных клиентов, пар и семей, а также групповые консультации в лечебном центре для тех, кто борется с зависимостями и психическими расстройствами. Она счастлива со своим мужем Дэвидом (когда тот моет посуду); у них двое мальчиков, Реми и Лондон (у обоих из которых есть диагноз СДВГ); и гончая по имени Муз.

# Благодарности

---

Как врачу мне не приходилось сталкиваться с синдромом дефицита внимания и гиперактивности, пока не родился мой первенец, которому поставили этот диагноз. Потом у меня родился второй ребенок, которому тоже поставили этот же диагноз. Вот так я и увлеклась СДВГ. Внутри я искренне верю, что мне было суждено воспитывать двоих детей с СДВГ. Оба моих мальчика были моими лучшими учителями.

Я не написала бы эту книгу и не стала бы воспитателем своих детей без помощи моего исключительного мужа, Дэвида. Он — моя родственная душа, мой партнер, самый очаровательный человек из всех, кого я когда-либо встречала: я люблю тебя и благодарю за поддержку.

Я просто обожаю своих родителей и благодарю их за то, позволили мне быть собой, хоть я и не самый обычный человек. Мама, спасибо тебе за поддержку и за то, что всегда считала меня храброй. Твои слова помогли мне все это пережить. Папа, спасибо, что научил меня писать и редактировать, и за то, что всегда верил в мой дар. Я училась у лучших. Я люблю тебя.

Сьюзи Раниш, Вы — лучшая няня в мире. Я не написала бы эту книгу без вас. Спасибо, что научили моих детей важным вещам и творчеству. Спасибо за то, что понимали их и проявляли больше терпения, чем я могла себе представить.

Спасибо моему литературному агенту Линде Коннер, которая девять лет назад нашла меня и поверил в меня. Я счастлива, что Вы не остановились на достигнутом.

Элизабет Кастория, спасибо, что отправили меня в это путешествие и подарили мне эту возможность. Моему редактору: Мелисса Валентайн, огромное, огромное, огромное спасибо за Вашу помощь. Патти Консолацио — словами мою благодарность не выразить. Вы редактор-консультант, о котором я могла только мечтать. Я в восторге от всех ваших предложений, и вы сделали эту книгу просто непревзойденной. Никогда не забуду, как невероятно много Вы для меня сделали. Наконец, спасибо всем в издательстве Callisto Media, кто работал над моей книгой. Ваша преданность делу и детали сделали книгу лучше, чем она могла бы быть! Я бесконечно благодарна вам за помощь.

Моему наставнику номер один, моему дорогому другу и моему невероятной соведущей, доктору Дебре Мэндел: ты для меня бесценна. Я искренне верю, что ты — лучший терапевт. Ты такая понимающая. Спасибо за все, что сделала для меня.

Доктор Дебра Браузе, спасибо, что дали мне возможность стать сильнее и многограннее, как терапевту. Вы — одна из лучших врачей, которых я знаю, и замечательный друг.

Доктор Томас Браун, Вы — мой вдохновитель и первооткрыватель в этой области. Спасибо за вашу помощь.

Хочу сказать спасибо доктору Ларри Ин из Детской больницы Лос-Анджелеса (CHLA). Я благодарна за Вашу поддержку и идеи, которые помогут моим детям. Вы один из самых лучших и добрых врачей, которых я когда-либо встречала.

Наоми Рубинштейн, Вы были одной из первых, кто действительно помог мне в этом путешествии. Вы — одна из самых грамотных людей, кого я встречала. Вы знаете все о людях с особыми потребностями. Спасибо, что помогли мне сделать удачный старт.

Муз, как мне отблагодарить своего “первенца”, чтобы при этом не выглядеть сумасшедшей, делая признание своей собаке? Ты — островок спокойствия в нашем сумасшедшем мире и самый милый человек... э-э, то есть, собака, что когда-либо встречалась на моем пути. Ты моя родственная душа.

Всем родителям детей с СДВГ: для меня большая честь, что вы доверились мне и разрешили стать вашим компаньоном в этом путешествии. Спасибо, что доверили мне помощь вашим детям. Вы не одиноки. У вас было много нелегких дней, и будут еще. Мы в одной упряжке.

# Обращение ко ВЗРОСЛЫМ

Если вы читаете эту книгу, вы, скорее всего, родитель, родственник, педагог, консультант, опекун или терапевт, работающий с ребенком, у которого есть диагноз СДВГ. Похвально, что вы хотите узнать больше об СДВГ и помочь своему ребенку, ученику или клиенту, с которым работаете. Просто замечательно, что вы активно интересуетесь СДВГ. Для ребенка, о котором вы заботитесь, это имеет огромное значение.

Меня зовут Келли Миллер и я — лицензированный клинический социальный работник. Я работаю с детьми, у которых есть СДВГ, а также с их родителями и опекунами. Я — мама двух детей с СДВГ. Да, у меня не один, а двое детей с СДВГ! Я могу понять, с какими сложностями вы сталкиваетесь, могу представить себе ваши боль и фрустрацию. Случалось, я сама рыдала, сидя на кухонном полу, у меня бывали срывы. И обоих моих детей выгоняли из кафе, куда мы приходили.

Я пыталась бороться, я спрашивала себя: почему мой ребенок не может спокойно усидеть на месте, как вон тот мальчик, как вон та девочка? Почему не может держать себя в руках, тихо вести себя, внимательно слушать, что ему говорят? Но, учась понимать и принимать особенности СДВГ, я поняла и то, насколько непохожими на всех этот диагноз делает детей, которые с ним родились. Дети с СДВГ имеют уникальный дар. Их креативность, творчество, чувство юмора не сравнимы ни с чем. Их способ смотреть на мир поистине уникален. Оглянувшись назад, я могу сказать, что дети с СДВГ были мне лучшими учителями.

Моя цель — помочь вашему ребенку понять, что СДВГ — вовсе не “дефект”. При умении с ним обращаться, этот диагноз становится преимуществом. В этой книге я использую то, что называется “подходом, основанным на сильных сторонах личности”. Это означает, что я сосредотачиваюсь на индивидуальных сильных сторонах каждого ребенка, с помощью которых они могут укрепить уверенность в себе. Другими словами, я делаю акцент на том, что ваш ребенок может делать правильно и хорошо, а не неправильно и плохо. На определенном уровне дети с СДВГ понимают свои ограничения и, возможно, уже входят в мир с негативным мнением о себе. Такая точка зрения не поможет ребенку развиваться. Нам нужно поддержать их и показать, как жить полноценной



жизнью с СДВГ. Изучение этих навыков, особенно в молодом возрасте, может принести много пользы.

Как родитель и психолог, я понимаю, что наше с вами время ограничено, поскольку ребенок имеет низкую фрустрационную толерантность. Поэтому я старалась упростить упражнения, насколько это возможно, чтобы дети могли работать самостоятельно. Я также постаралась использовать минимум “инструментов” и варьировать упражнения. Что наиболее важно, я включила в книгу только упражнения, “проверенные” на моих собственных детях или пациентах, и доказавшие таким образом свою эффективность. Одни дети смогут самостоятельно работать с этой книгой. Другим может понадобиться работа в команде, при этом, упражнения вы можете выполнять вместе. И наконец, некоторые упражнения могут показаться вашему ребенку очень легкими, тогда как другие — будут достаточно сложны. Это нормально. Не все упражнения найдут у ребенка отклик, это будет зависеть от его личности и возраста. Важно, чтобы ребенок с воодушевлением выполнял задания. Тем не менее, какой бы подход вы ни избрали, у ребенка будет тетрадь с заданиями, которые помогут ему в работе с проявлениями СДВГ в различных жизненных аспектах, от самоконтроля и организованности до выполнения домашних заданий и обретения друзей — в зависимости от того, в чем ему нужна помощь.

Иногда для выполнения упражнения ребенку может потребоваться ваша помощь или поддержка. Вы можете удивляться, глядя на то, как ваш ребенок делает уроки стоя, или клеит стикеры на зеркало в ванной. Еще ребенок может попросить вас придумать для него награду за выполненное домашнее задание. Возможно, ребенок попросит вас помочь с каким-то заданием, или захочет остаться наедине со своей тетрадью и своими мыслями — любой из этих поступков вполне естественен, когда ребенок изучает себя. Важно то, что они учатся и работают над тем, чтобы достичь лучших результатов!

**Обратите внимание:** эта книга призвана стать дополнительным инструментом к полной программе лечения, которую вы выберете для своего ребенка.

# Обращение к ДЕТЯМ



Привет, давай знакомиться! Меня зовут Келли. Я — терапевт и работаю с детьми, у которых есть диагноз СДВГ. Я считаю, что дети должны веселиться и получать удовольствие от всего, что делают, а их учеба в школе и жизнь дома не должны быть полны сложностей. Я написала эту книгу с упражнениями, играми, головоломками и заданиями, которые помогут тебе хорошо учиться, организовать себя и стать лучше.

Во-первых, я помогу тебе понять, что такое СДВГ. Уверена, что ты слышал это название, и наверняка, тебе было интересно, что на самом деле означают эти четыре буквы. СДВГ означает синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Мой восьмилетний сын Реми страдает СДВГ. Он называет это так — “расстройство мозга, которое заставляет вас делать определенные вещи.” Он кое в чем прав. СДВГ — это такое состояние, при котором нарушается нормальное функционирование мозга. функции. Это влияет на людей по-разному. Ты можешь быть более активным, нервным или тревожным, чем другие дети. Тебе может быть трудно делать домашнее задание по вечерам. Но я постараюсь показать тебе, что ты можешь делать абсолютно то же, что делают и другие дети, просто тебе понадобится больше поддержки или инструментов, и их я тебе тоже дам.

Давай представим ребенка, который носит очки. Он кое-что видит и без них, но, надев их, сразу же начинает видеть четче, и ему не нужно больше так напрягать глаза. Ему становится легче, когда он надевает очки. И, я надеюсь, что, имея знания, навыки и упражнения, которые помогут тебе, — то есть, имея поддержку, — ты точно так же сможешь научиться разумным способам концентрации и контроля при СДВГ.

СДВГ — это то состояние, с которым ты родился. Это не твоя вина и не какой-то поступок. Это также не связано с твоим воспитанием, отсутствием правил или питанием. Ты такой, какой ты есть, и ты — супер.

А еще ты не один. Миллионы детей во всем мире страдают от СДВГ. Но многим из них удалось вырасти и добиться успеха. Даже один из известных пловцов, чемпионов в своем виде спорта, Майкл Фелпс, страдает от СДВГ. От СДВГ страдает и гимнастка Симона Байлз, тот же диагноз есть у певца Адама Левина. Тай Пеннингтон, звезда сериала *Дом закрыт на ремонт*, страдает от СДВГ. Вот еще одна история. Мальчик по имени Дейв Пилки родился с СДВГ. В школе он то и дело попадал в неприятности из-за этой своей особенности, но нашел способ преодолеть свое состояние — он стал рисовать супергероев. Это он придумал серию комиксов “Капитан Подштанник”!

Многие директора, учителя, доктора, пожарные, инженеры, актеры, журналисты и даже сами терапевты имеют диагноз СДВГ. Некоторые даже считают, что и самый умный человек на планете, Альберт Эйнштейн, тоже страдал от этого синдрома. Ты также можешь достичь успехов и жить счастливой, полноценной жизнью, как и дети без СДВГ. И я хочу помочь тебе в этом!

Вместе мы изучим техники и навыки, которые увлекут тебя. Ты, скорее всего, даже не заметишь, что это учеба! Но, применив эти навыки, ты вскоре заметишь, что научился по-новому справляться с СДВГ. Прочитав и воспользовавшись предложенными в книге приемами, ты почувствуешь себя лучше, больше узнаешь о себе и о том, как себе помочь. Я хочу, чтобы ты чувствовал себя увереннее и не так волновался, когда ты в школе или дома. Готов? Тогда давай начнем!

# От издательства

Вы, читатель этой книги, — ее главный критик и комментатор. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что мы сделали правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересно услышать и любые другие ваши замечания в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам электронное письмо или зайти на наш веб-сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится или нет вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Отправляя письмо или оставляя сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также ваш электронный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию следующих книг.

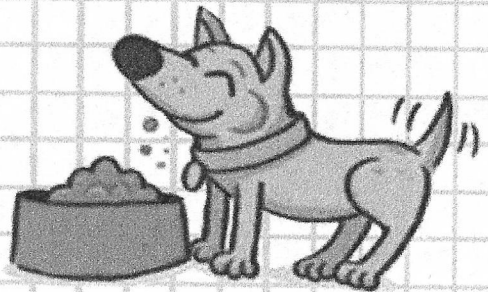
Наши электронные адреса:

E-mail: [info.dialektika@gmail.com](mailto:info.dialektika@gmail.com)

WWW: <http://www.dialektika.com>

oo

u



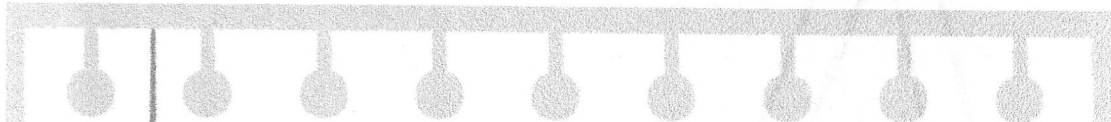


ЧАСТЬ 1



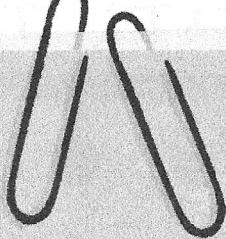
**СДВГ**

**И Я**



**В этом разделе мы узнаем, что такое СДВГ, какие у него есть разновидности, и как диагноз влияет на тебя. Может быть, это станет твоим личным озарением, и ты даже подумаешь: “Ого! А вот это похоже на меня!” или “О, а ведь я делаю так!”**

**Может быть, ты поймешь, как твое поведение или действия связаны с СДВГ. Ты, скорее всего, почувствуешь облегчение, потому что, наконец, поймешь о себе то, чего, возможно, не понимал раньше. Я надеюсь, что ты узнаешь о себе больше: что ты уже хорошо умеешь делать, и в чем хочешь стать лучше. Помни: никто не идеален, и каждый может в чем-то совершенствоваться. И, самое главное, ты готов пробовать и открыт изучению новых навыков!**



## ГЛАВА ПЕРВАЯ

# ЗНАКОМСТВО С СДВГ

**Многие не понимают, что такое СДВГ. Я хочу рассказать тебе об этом, а ты потом сможешь рассказать другим! Напомню, что СДВГ — это не твоя вина или то, что ты выбрал. Есть и хорошая новость: когда ты лучше поймешь СДВГ, то будешь знать, как синдром влияет на тебя, и что с этим делать. Я хотела бы обратиться к тебе за помощью, как к детективу, который будет разгадывать загадку СДВГ. Тогда ты сможешь поделиться с другими тем, что знаешь сам!**

# Что такое СДВГ?

Как мы и сказали выше, СДВГ — это особое состояние мозга. Мозг устроен непросто. Ты наверняка слышал шутку: “Чтобы разобраться в этом, совершенно не обязательно быть нейрохирургом.” Это значит, что работа нейрохирурга очень непроста. Почему это так? Потому, что о мозге и его функциях нужно многое знать. Люди годами изучают мозг и его работу. Поэтому, давай с тобой кое-что выучим уже сегодня, чтобы ты лучше понимал себя (и лучше ориентировался в процессе.)

В нашем мозге существует отдел, который называется префронтальной корой. Этот отдел отвечает за организацию, мотивацию и регуляцию эмоций. Также эта часть имеет исполнительную функцию. В твоей семье ведь наверняка есть тот, кто главный, то есть “босс”, верно? Так вот, префронтальная кора со своей исполнительной функцией — это и есть “босс” в твоём мозге! При этом люди с СДВГ испытывают задержки с “исполнительной функцией”. Твой “босс” сообразителен, просто он работает в своем темпе!

Что же это значит для тебя? Я поясню. Бывало такое, что тебе нужно лететь куда-то на самолете, а вылет задерживается? Скорее всего, ты сможешь добраться до места назначения, только это произойдет немного позже, чем ты планировал. Так и с СДВГ: ты можешь организовать себя и управлять своими эмоциями, но не так быстро, как тебе бы хотелось. Интересно то, что, если у тебя СДВГ, ты можешь обрабатывать информацию медленнее, но при этом мыслить быстрее. Из-за этого твой ум такой беспокойный и у тебя появляется так много крутых идей!

## ВСЕ МЫ РАЗНЫЕ!

Большинство людей чувствуют, что чем-то отличаются от других. Есть дети, чьи родители в разводе, поэтому они чувствуют, что отличаются от своих друзей. Кто-то носит брекеты, кто-то опережает или задерживается в развитии, у кого-то умер кто-то из близких родственников. Кто-то страдает от диабета, а у кого-то просто рыжие волосы, которые становятся знаком отличия от остальных. Старайся не относиться к СДВГ, как к чему-то, что делает тебя хуже. СДВГ делает тебя тобой, и ты прекрасен таким, какой есть.



## РАЗНЫЕ ТИПЫ СДВГ

Знаешь ли ты, что существует три разных типа СДВГ? Вот их названия: гиперактивно-импульсивный тип, тип с преобладанием нарушений внимания и комбинированный. Если тебе поставили диагноз СДВГ, то у тебя один из этих трех типов. Почему это важно? Потому что, если ты знаешь, какой у тебя тип, то можешь узнать, как именно твой тип СДВГ влияет на тебя и твою жизнь. Так ты будешь знать, какие инструменты помогут тебе успешно справиться с синдромом. Далее мы рассмотрим каждый тип более подробно.

Доктор может помочь тебе узнать, какой у тебя тип СДВГ, насколько сильно проявляется твой СДВГ и как он влияет на твою жизнь — слабо, умеренно или сильно. Ты можешь не знать этих ответов пока нет, и это нормально. Это должен решать доктор и/или твои родители.

Мне нравится представлять различные типы СДВГ как разные виды животных. На какой из следующих типов похож ты?

### ГИПЕРАКТИВНО-ИМПУЛЬСИВНЫЙ ТИП “ВООДУШЕВЛЕННЫЙ КОЛИБРИ”

Этот тип СДВГ среди детей наиболее распространен. Те, у кого преобладает гиперактивно-импульсивный тип, любят все время быть в движении. Стоять им нравится больше, чем сидеть. Двигаются и ерзают они почти все время. Учителя часто говорят им: “Ну ты и непоседа!” Эти дети много говорят, иногда очень быстро, много и быстро двигаются. А еще они очень-очень любопытны. Людям, у которых преобладает гиперактивно-импульсивный тип, всегда есть что сказать. Они часто перебивают других, выпаливают свои ответы, им сложно контролировать себя.

#### **Особенности людей, у которых преобладает гиперактивно-импульсивный тип СДВГ**

- Стоять любят больше, чем сидеть
- Двигаются и ерзают
- Много говорят
- Быстро говорят
- Любопытны
- Перебивают других во время разговора
- Быстро отвечают, “выпаливают” ответы
- Им сложно контролировать себя



## ТИП СДВГ С ПРЕОБЛАДАНИЕМ НАРУШЕНИЙ ВНИМАНИЯ "РАССЕЯННАЯ УТОЧКА"

Детям с типом СДВГ с преобладанием нарушений внимания, сложно следовать инструкциям и удерживать внимание во время выполнения задания. Доктора называют этот тип "невнимательным СДВГ". Такие дети делают ошибки, потому что испытывают трудности с концентрацией и им сложно организовывать свою деятельность и выполнение заданий. Эти дети часто забывают где-то свою верхнюю одежду или теряют домашнее задание, хотя делают это не специально. Рыбка Дори из "В поисках Немо" лучше всех сказала об этом состоянии: "Мысли просто бегут из моей головы врассыпную!"

### Особенности людей с СДВГ с преобладанием нарушений внимания

- С трудом удерживают внимание во время выполнения задания
- Им сложно следовать инструкциям
- С трудом могут концентрировать внимание
- Неорганизованны
- Теряют вещи
- Забывчивы

## КОМБИНИРОВАННЫЙ ТИП СДВГ "СБЕЖАВШАЯ ГАЗЕЛЬ"

Дети с СДВГ комбинированного типа, как правило, очень креативны, умны и стремительны. Но у них могут быть проблемы в школе, и они иногда забывают сдать домашнее задание. Они часто мечтают о своем и переходят от задачи к задаче. И кроме того, они постоянно в движении! У людей с комбинированным типом СДВГ могут быть признаки гиперактивно-импульсивного и невнимательного типов. Это означает, что у них есть некоторое количество симптомов невнимательности, а также гиперактивности и импульсивности.

## Особенности людей, с комбинированным типом СДВГ

- Стоять любят больше, чем сидеть
- Двигаются и ерзают
- Много говорят
- Быстро говорят
- Любопытны
- Перебивают других во время разговора
- Быстро отвечают, “выпаливают” ответы
- Им сложно контролировать себя
- Сложно следовать инструкциям
- Сложно удерживать внимание во время выполнения задания
- Сложно концентрироваться
- Неорганизованны
- Теряют вещи
- Забывчивы

Какие характеристики более свойственны тебе? Посмотри на описания, с которыми мы только что познакомились и обведи те, в которых, видишь себя. Это один из интересных способов определить свой тип СДВГ.

## МАЛЬЧИКИ ИЛИ ДЕВОЧКИ?

Как ты думаешь, СДВГ чаще встречается у девочек или у мальчиков? Если ты догадался, что разницы нет, ты верно угадал. Хотя мальчикам диагноз могут ставить чаще, чем девочкам, когда они еще малы, исследования показывают, что девочкам часто ставят диагноз позже, во взрослом возрасте, так что эти показатели выравниваются. Но СДВГ может проявляться по-разному от человека к человеку, независимо от того, мальчик это или девочка.

### ЛЕЧЕНИЕ

Некоторые дети принимают лекарства, которые им прописывают доктора или психиатры, в соответствии с их симптомами СДВГ. В этой книге я не даю медицинских рекомендаций. Мы используем поведенческий подход к СДВГ. Это означает, что мы сосредотачиваемся на деятельности, которая может помочь тебе регулировать поведение и действия. Поведенческий и медицинский подходы к лечению работают вместе, но подобрать для тебя правильное сочетание — задача твоих родителей и твоего доктора. Доктор и родители могут дать тебе дополнительную информацию. Важно знать, что лекарства не являются средством лечения СДВГ, но могут помочь уменьшить симптомы.

## Какие у меня симптомы?

Ты когда-нибудь сдавал анализ крови? Доктор исследует кровь и может проверить уровень холестерина, железа в ней и все такое. То, что они могут открыть, просто удивительно.

Но вот для того, чтобы узнать, есть ли у тебя СДВГ, не существует анализа крови. Диагноз преимущественно основан на симптомах СДВГ, подобных тем, о которых я говорила ранее. Если у тебя есть определенные симптомы, и они мешают тебе, то доктор сможет поставить диагноз.

**Посмотри на список ниже и скажи, можешь ли отметить у себя следующие симптомы.**

- Хочется бегать, прыгать, подолгу быть в движении
- Сложно усидеть на месте
- У тебя потрясающее воображение
- Ощущаешь, что мог бы быть более организованным
- Трудно выполнять домашние задания или задания в классе
- Медлишь или не можешь начать новое дело
- Сложно сконцентрироваться, когда слушаешь
- Быстро перебегаешь вниманием с одного задания на другое
- Постоянное чувство стресса или подавленности
- Можешь долго сосредотачиваться только на деятельности, которая тебе интересна
- Легко расстраиваешься или злишься, особенно если столкнулся со сложным заданием/делом
- Сложно сдержаться и не выкрикивать ответы на уроке

Тебе может казаться, что у тебя есть все эти симптомы, или что присутствуют только некоторые из них. Это нормально. Узнать больше о себе — это первый шаг к тому, чтобы лучше себя понять!

### КАК СКАЗАТЬ ДРУГИМ, ЧТО У МЕНЯ СДВГ

Если тебе сложно объяснить одноклассникам или взрослым, что такое СДВГ, можешь просто сказать: "Мне трудно долго удерживать внимание и/или "Мне нужно много двигаться."

# Верно или неверно?

Рада, что теперь ты будешь моим детективом, который поможет мне разгадать загадку СДВГ. Потом ты сможешь научить других тому, что знаешь. Начнем с небольшой игры-опросника об СДВГ, которая называется “Верно/неверно”. Верны ли следующие утверждения? Сейчас узнаем!

**Обведи кружком “Верно” или “Неверно” после каждого утверждения.**

1. СДВГ не является серьезной медицинской проблемой. Верно/неверно
2. У большинства детей с СДВГ симптом исчезнет, когда они повзрослеют. Верно/неверно
3. Если у тебя строгие родители, то у тебя не будет развиваться СДВГ. Верно/неверно
4. Если ты ешь много сахара, у тебя разовьется СДВГ. Верно/неверно
5. СДВГ — это то, с чем ты родился. Верно/неверно
6. СДВГ — это когда ребенок просто не хочет что-то делать. Верно/неверно
7. СДВГ есть только в одной стране. Верно/неверно
8. Если кто-то с СДВГ чихнет на тебя, ты сможешь “заразиться”. Верно/неверно
9. Все дети с СДВГ гиперактивны. Верно/неверно
10. Дети с СДВГ умны. Верно/неверно

## Ответы

1. Неверно. СДВГ — это реальное заболевание. Его диагностируют доктора и специалисты.
2. Неверно. Около 75% детей с СДВГ будут иметь синдром и во взрослом возрасте.
3. Неверно. СДВГ — биологически обусловлено и “встроено” в твою ДНК. Внешняя среда при этом не влияет (например, строгие или не строгие родители.)
4. Неверно. Сахар может вызвать повышенную активность, но от него не “болеют” СДВГ.
5. Верно. СДВГ — это то, что есть у тебя с рождения.
6. Неверно. Кому-то может показаться, что у тебя нет мотивации или ты ленишься что-то делать, но СДВГ — это состояние мозга, которое иногда усложняет выполнение тех или иных задач.
7. Неверно. Дети с СДВГ есть во всем мире.
8. Неверно. СДВГ не заразен, и его нельзя передать другому человеку.
9. Неверно. Существует три типа СДВГ, один из которых не влияет на уровень активности.
10. Верно. Многие дети с СДВГ имеют высокий интеллект.

## Упражнение 3

# Что значит СДВГ?

Хотя мы знаем, что СДВГ означает синдром дефицита внимания и гиперактивности, эти слова не определяют, кто ты. Давай подумаем о твоих уникальных качествах, и сделаем это в увлекательной форме. Какими словами можно описать твой СДВГ, расшифровав начальные буквы? Вот пример:

Счастье

Движение

Воображение

Говорливость

**А теперь попробуй ты!**

С

Д

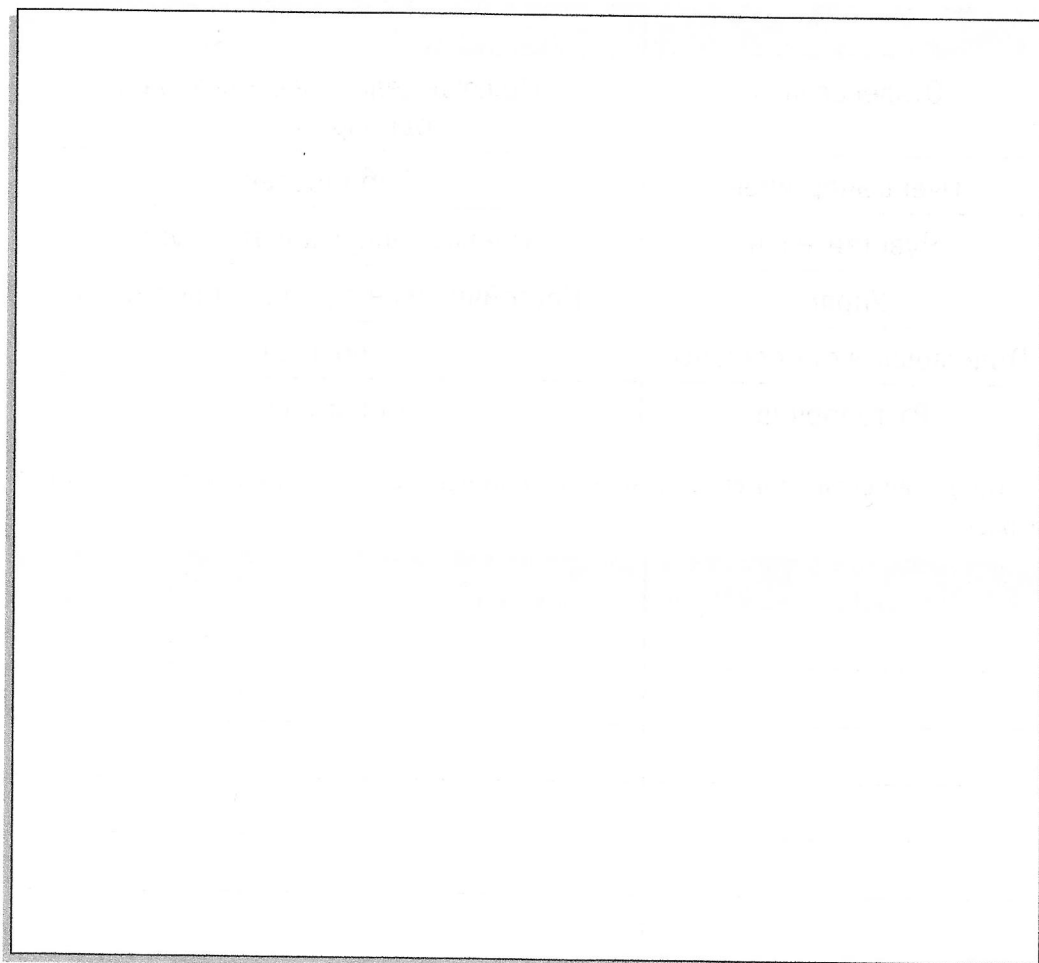
В

Г



## Я не боюсь этого!

Ты испугался, впервые услышав термин СДВГ? Может быть, потом ты понял, что это не так уж и плохо, и понял, что ты — все тот же ты. Нарисуем на картинке то, чего ты боялся в младшем возрасте, но потом понял, что на самом деле это не так уж и страшно. Например, 10-летняя Анна первые пять лет своей жизни боялась стоматолога. Когда она, наконец, пошла к нему на прием, то поняла, что это совсем не больно. Ее мама даже сказала мне, что теперь Анна с нетерпением ждет приемов у стоматолога! Вспомни, что раньше всегда заставляло тебя нервничать, но потом ты понял, что это не так ужасно? Ниже нарисуй картинку или напиши свою историю об этом событии



## Упражнение 5

# Светлая сторона СДВГ

Ты когда-нибудь слышал выражение: “Если жизнь подбрасывает лимоны — делай лимонад”? Это значит, что, если ты сталкиваешься с проблемами, смотри на их светлую сторону. В твоей жизни все может быть хорошо или плохо в зависимости от твоей точки зрения на ситуацию. Я хочу, чтобы ты смотрел на СДВГ положительно. Например, если ты легко отвлекаешься, это, вероятно, означает, что ты умеешь делать много дел одновременно!

Я дам тебе список характеристик, а ты скажи, что в каждой из них можно найти хорошего. Вот несколько примеров:

ЕСЛИ ТЫ...	ТО, СКОРЕЕ ВСЕГО, ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО ТЫ...
Отвлекаешься	Можешь делать несколько дел одновременно
Очень энергичен	Амбициозен
Чувствителен	Умеешь соперничать другим
Упряма	Настойчив и не сдаешься просто так
Отличаешься от остальных	Уникален
Разговорчив	Общителен

Придумай свои примеры. Если нужна помощь, можешь обратиться к кому-то из взрослых.

ЕСЛИ ТЫ...	ТО, СКОРЕЕ ВСЕГО, ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО ТЫ...

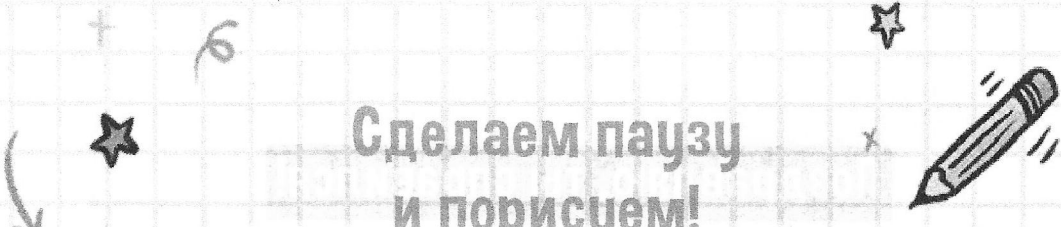
## Поздравляю, ты справился!

Теперь ты знаешь об СДВГ больше? Надеюсь, что это так! Теперь ты можешь поделиться тем, что узнал, с другими.

### Ты уже узнал:

- Что такое СДВГ — что ему свойственно, а что — нет.
- Узнал немного о том, как работает мозг.
- Симптомы СДВГ, мифы и факты о нем.
- Кое-что о трех различных типах СДВГ.
- Какой у тебя тип СДВГ и что хорошего он может принести.

У каждого СДВГ проявляется по-разному, но, я надеюсь, ты видишь, что ты — особенный, и что можешь использовать свои уникальные качества в свою пользу. Далее ты узнаешь больше о своих сильных сторонах и о том, как и над чем работать, чтобы еще лучше контролировать свой СДВГ.

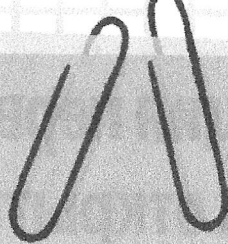


## Сделаем паузу и порисуем!

Ты изучаешь много новой информации и, хотя это и интересно, — научиться помогать себе, но информации может быть слишком много за один раз. Отдохни несколько минут и немного порисуй или что-нибудь напиши на этой странице, прежде чем переходить к новому упражнению.







## ГЛАВА ВТОРАЯ

# МОИ СИЛЬНЫЕ И СЛАБЫЕ СТОРОНЫ

Когда ты думаешь о супергероях, то кого представляешь себе? Бэтмена? Супермена? Каждый супергерой по-своему особенный. У супергероев есть сверхспособности или суперсила — одни могут летать, другие — проходить сквозь стены. Но, посмотри внимательно, и ты поймешь, что им тоже есть над чем поработать. Например, Бэтмен отлично умеет спасать город, если он в опасности, но ему трудно говорить с людьми о своих чувствах. Некоторым удивительным воинам трудно признавать свои поражения. Итак, в каждом из нас живет супергерой, у которого есть сверхспособности. Ты откроешь для себя свои сверхспособности, то есть, то, в чем ты хорош, но еще — то, в чем тебе потребуется поддержка.

# Секция первая. В чем я хорош.

## Мои открытия

Поговорим о твоих сильных качествах. Это то, что дается тебе легко. Иными словами, сила — это то, что ты делаешь хорошо, и для чего тебе не нужно очень стараться. У всех есть своя сила. Например, я работаю с двумя детьми. Одна из них, Дина, потрясающе умеет собирать конструктор LEGO, умеет ладить с животными и очень вежлива. А другая, Анна, хорошая гимнастка, ей всегда удается успокоить плачущих детей, и она всегда умеет рассмешить. А в чем твоя сила?

**Вот список утверждений. Если ты согласен с утверждением, поставь рядом с ним галочку.**

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> У меня много разных идей  | <input type="checkbox"/> Я умею выбирать хорошие программы для просмотра по телевизору |
| <input type="checkbox"/> Я могу успокоить ребенка, если он плачет                          | <input type="checkbox"/> У меня много энергии  |
| <input type="checkbox"/> Я артистичен  | <input type="checkbox"/> Я хорошо играю в видеоигры                                    |
| <input type="checkbox"/> Люблю двигаться   | <input type="checkbox"/> Я быстро печатаю  |
| <input type="checkbox"/> Я интересуюсь многими вещами и мне скучно делать что-то одно      | <input type="checkbox"/> Я умею плавать  |
| <input type="checkbox"/> Я умею высказать свое мнение                                      | <input type="checkbox"/> Умею хорошо ладить с животными                                |
| <input type="checkbox"/> Я с большим увлечением делаю то, что мне действительно интересно. | <input type="checkbox"/> Люблю танцевать и быть в движении                             |
| <input type="checkbox"/> Я умею готовить   | <input type="checkbox"/> Хорошо знаю историю   |
| <input type="checkbox"/> У меня есть музыкальные способности                               | <input type="checkbox"/> Я интересуюсь наукой  |
| <input type="checkbox"/> Я умею собирать конструкторы                                      | <input type="checkbox"/> Я открыт новому и мне нравится пробовать новое                |
| <input type="checkbox"/> Я испытываю сильные эмоции  | <input type="checkbox"/> Я добрый  |
| <input type="checkbox"/> Я очень хорошо танцую   | <input type="checkbox"/> Я люблю приключения   |
|  | <input type="checkbox"/> У меня очень хорошее воображение                              |

# Вот еще кое-что о моих сильных сторонах (предложи свои варианты и запиши их ниже)

Вот еще кое-что о моих сильных сторонах (предложи свои варианты и запиши их ниже)

---

---

---

---

---

---

---

---

Все, у кого есть СДВГ, и те, у кого его нет, имеют свои сильные качества, по-разному проявляют эмоции, и чем-то интересуются. Здорово, что нет двух людей с одинаковыми сильными сторонами, и у всех нас разные качества характера!



# Секция вторая. Над чем мне еще нужно работать

Что-то может даваться тебе легко, но есть такие вещи, которые тебе сложно делать. Иногда ты видишь, как дети что-то делают, и думаешь: “Вау! Как у них так получается?” Или думаешь, “хотелось бы, чтоб у меня это получалось лучше” Это нормально! Помни, у каждого есть сильные стороны и то, над чем еще нужно работать. Это часть человеческой жизни и это означает быть человеком!

## С помощью каких утверждений можно охарактеризовать тебя?

- Мне сложно сосредотачиваться.
- Мне быстро становится скучно.
- Мне трудно усидеть на месте.
- Я чаще, чем другие дети, попадаю в неприятности.
- Я часто расстраиваюсь, злюсь.
- Я легко что-нибудь теряю. Например, могу забыть где-то свое домашнее задание или куртку.
- Мне сложно сосредотачиваться на уроке в школе или когда я делаю домашнее задание.
- Мне тяжело дождаться своей очереди и из-за этого люди на меня обижаются.
- Когда я злюсь, то могу разбрасывать вещи или кого-то ударить.
- Я часто нарушаю личное пространство других людей.
- Я легко могу расплакаться.
- Иногда я злюсь на самого себя.
- Часто я думаю, что другие надо мной смеются.
- Мне многие вещи даются сложнее, чем другим детям.
- Мне нелегко подружиться с кем-то.
- В школе я хотел бы лучше учиться.
- Я хочу быть хорошим другом и чтобы мне было проще заводить друзей.
- Я хочу думать о себе лучше.

**Что еще ты можешь рассказать о себе? Предложи свои варианты и запиши их ниже**

---

---

---

---

---

---

---

---

Отличная работа! Теперь ты знаешь, какие у тебя есть сильные качества и что получается у тебя лучше всего. И это прекрасно! Еще ты знаешь, с чем у тебя сложности и в чем ты хотел бы быть лучше. Верить или нет, но и это тоже прекрасно! Ведь теперь ты знаешь, в чем еще нужно постараться, и мы можем выбрать способ, который поможет справиться с трудностями и обучиться новым умениям. Когда ты научишься справляться с этими трудностями, тебе будет легче в школе, с друзьями, и ты станешь более уверен в себе.

## Упражнение 1

# Как меня видят люди?

Иногда мы не видим свои сильные стороны так, как видят их окружающие. Это упражнение поможет тебе вспомнить о своих сильных сторонах и о том, что ты — особенный.

**Для выполнения упражнения тебе понадобятся:**

- Двое взрослых, которых ты хорошо знаешь.
- Блокнот.
- Ручка или карандаш.

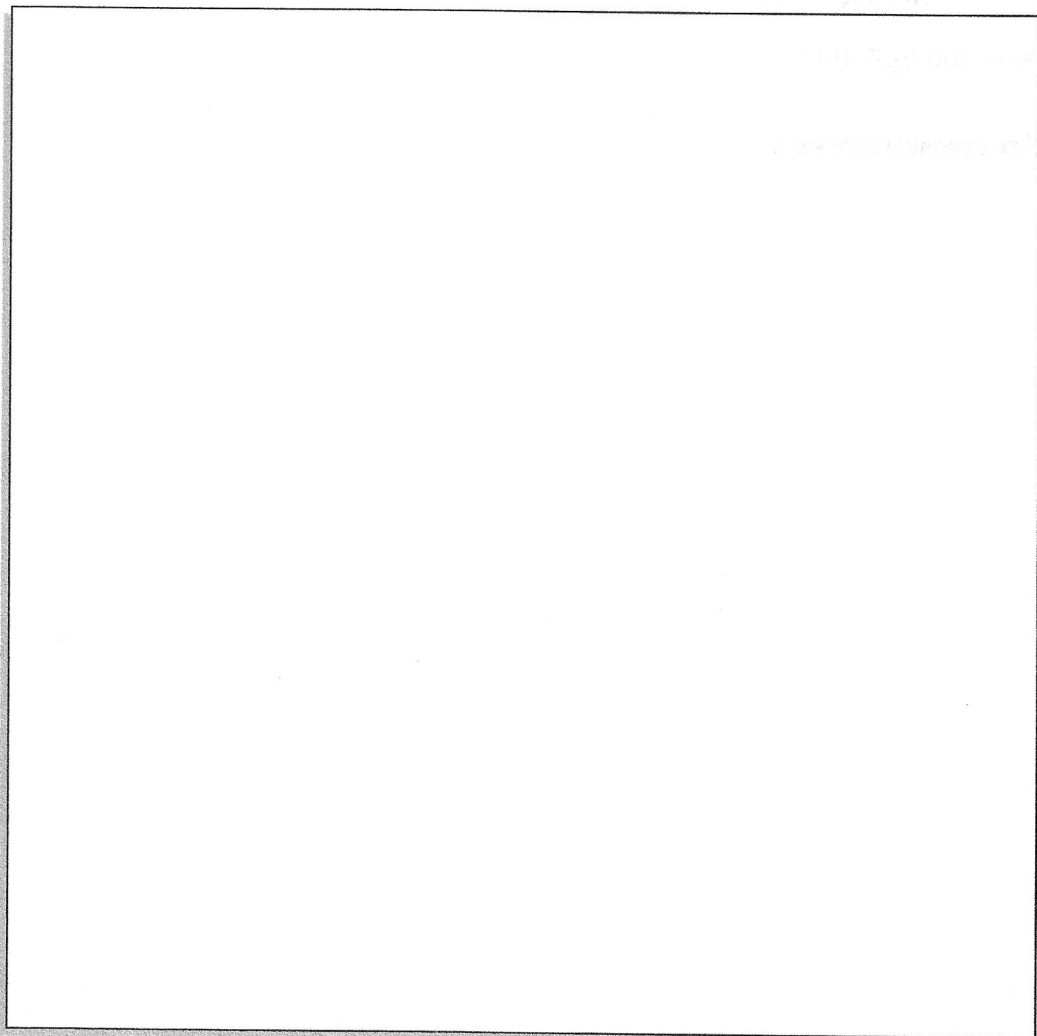
Возьми блокнот и ручку или карандаш и спроси нескольких взрослых, к которым хорошо относишься (например, учителей, родителей, тетю или дядю), и нескольких детей (школьных товарищей, родных или двоюродных сестер или братьев), что им в тебе нравится. Записывай то, что говорит каждый человек, чтобы не пропустить, кто что сказал. Например, вот так:

Я СПРОСИЛ...	СЛОВА, КОТОРЫМИ ЭТОТ ЧЕЛОВЕК МЕНЯ ОХАРАКТЕРИЗОВАЛ
Свою учительницу	Добрый, смешной, изобретательный.
Лучшую подругу, Веронику	Милый, забавный, готов помочь
Двоюродного брата, Антона	Вежливый, дружелюбный, энергичный

Положи этот список в укромное место. Ты всегда сможешь заглянуть в него, если у тебя выдастся сложный денек. У всех нас бывают сложные дни, и иногда нам нужно поднять себе настроение. Этот список напомнит тебе, что другие люди находят в тебе хорошего. Думай о хорошем — завтра будет лучше!

# Творческий автопортрет

Ты составил список слов, которые описывают твои качества. Теперь используй их и нарисуй свой портрет. Запиши тот ответ из предыдущего упражнения, который понравился тебе больше других, и нарисуй себя таким, как в этом ответе. Если ты еще не составил список слов, то нарисуй то, что ты любишь делать больше всего, или то, что в тебе есть особенного. Например, учительница сказала, что ты добрый, смешной и изобретательный. Ты можешь нарисовать, что изобрел машину времени!



## Упражнение 3

# Что мое имя говорит обо мне?

Имя дано нам при рождении, и мы не выбираем его, правда? Давай поиграем в игру с именем! Придумай прилагательные, которые описывают твое имя. Вот пример:

**Д** — добрая

**И** — изобретательная

**Н** — непоседливая

**А** — аккуратная.

**Ниже запиши свое имя:**

## КАЖДЫЙ ИЗ НАС УНИКАЛЕН

Все мы выглядим по-разному, за исключением, быть может, похожих как две капли воды близнецов. Это то, что делает нас уникальными снаружи. У тебя могут быть прямые, вьющиеся или кудрявые волосы, и зеленые, карие или голубые глаза. А может быть, у тебя один глаз голубой, а другой — карий. Мы отличаемся не только физически, но и эмоционально. Это значит, что кто-то больше любит веселиться, кто-то забавный, кто-то тихий, а кто-то — активный. Мы такие, как есть. Здесь нет чего-то правильного или неправильного.



# Автопортрет-коллаж

Ты уже многое узнал о себе, а теперь давай соединим твои уникальные качества в цветной автопортрет-коллаж, чтобы ты видел “целостную картину”, то есть, свои внешние и внутренние качества, которые и делают тебя таким уникальным. Как ты представишь себя?

### Что тебе понадобится для работы:

- Два или три журнала
- Ножницы
- Клей или скотч
- Большой кусок бумаги или ватман

Просмотри журналы и выбери в них те слова, которые, на твой взгляд, характеризуют тебя. Это могут быть те слова, которые ты отметил в списке выше, или совсем другие слова. Может быть, ты найдешь слово, которое очень точно опишет тебя. Прояви творчество, пусть это занятие будет в радость! Вырежи из журналов все слова, которые характеризуют тебя. Теперь приклей эти слова на бумагу с помощью клея или скотча. Пусть занятие принесет тебе радость. Коллаж не может быть правильным или неправильным. Главное то, что слова и картинки, которые ты выбрал, говорят о тебе что-то, и что ТЕБЕ нравится, как они выглядят на бумаге. Не бойся добавить еще штрихов в свой коллаж. Укрась его стикерами или поделками. Увидеть себя по-новому — это еще один вид творчества.



# Коробка “Я — супер!”

Ты супер и ты уникален. Надеюсь, эта глава помогла тебе увидеть, в чем именно. Давай сложим все эти супер-качества в тайничок, чтобы ты держал его под рукой и мог напомнить себе, какие качества делают тебя таким неповторимым.

## Тебе понадобятся:

- Коробка из-под обуви (или любая небольшая коробка)
- Скотч или клей
- Ножницы

Применим на практике все, что ты уже узнал! Сначала обратись к уже выполненным в этой главе упражнениям и с их помощью закончи предложения ниже.

Мне нравятся в себе эти сильные качества

-----

Мои любимые качества характера

-----

Мне хорошо удается

-----

Меня часто хвалят за

-----

Я — супер, потому что

-----

Теперь перепиши каждое из этих предложений и приклей на коробку по бокам. Если хочешь, коробку можно сначала украсить или обернуть подарочной бумагой. Положи в коробку те предметы, которые поднимают тебе настроение. Это может быть фото, на котором ты делаешь то, чем очень гордишься, диплом по карате, или что угодно, что будет напоминать тебе, что ты — супер!



# ДЛЯ ЗАМЕТОК



# Знаменитые неудачники. Угадай, кто!

Хочу поделиться с тобой историями, которые могут вдохновить тебя. Это истории известных людей, у которых до их большого успеха были большие неудачи. Хочу показать тебе, что ты, как и эти известные люди можешь достичь ВСЕГО, над чем будешь упорно работать, проявляя терпение и настойчивость.

**Соедини имя известного человека с его историей ниже.**

1. **АЛЬБЕРТ ЭЙНШТЕЙН**      А. Его уволили из газеты, потому что его редактор посчитал, что ему “недостает воображения и хороших идей”. Сейчас он считается рекордсменом по количеству полученных “Оскаров”. (Нет хороших идей? Но этот человек придумал “Диснейленд”!)
2. **СТИВЕН СПИЛБЕРГ**      Б. Ее уволили с первой работы ведущей на телевидении Балтимора за то, что она “слишком эмоционально выкладывалась во время своих шоу”. Позже стала одной из известнейших ведущих ток-шоу всех времен.
3. **УОЛТ ДИСНЕЙ**      В. Он несколько раз безуспешно пробовал поступить в киношколу. Выиграл три премии “Оскар”, а десятки его фильмов, в том числе “Челюсти”, “Инопланетянин”, и “Парк юрского Периода” собрали более 9 миллиардов долларов.
4. **ТОМАС ЭДИСОН**      Г. Ей не удалось попасть в олимпийскую сборную США в 1968 году. Сегодня она одна из ведущих дизайнеров в индустрии моды.



**5. ФРЕД АСТЕР**

Д. Учителя говорили, что он “так глуп, что не может учиться”. Он же изобрел более 1.000 патентов и благодаря ему появились революционные приборы, среди которых электрическая лампа накаливания и киноаппаратура. (Хорошо, что слова учителей не остановили изобретателя, иначе мы до сих пор сидели бы в темноте, без света!)

**6. ВЕРА ВОНГ**

Е. Ребенком ему сложно было учиться, как “нормальным” детям. Позже стал ученым-новатором и получил Нобелевскую премию по физике.

**7. ТЕОДОР ЗОЙС ГАЙЗЕЛЬ  
ИЛИ “ДОКТОР СЬЮЗ”**

Ж. После одного из первых прослушиваний руководитель написал о нем: “Петь не умеет, играть тоже. Слегка лысоват. Немного танцует.” Он стал легендой Голливуда и Бродвея.

**8. ОПРА УИНФРИ**

3. Его первую книгу отклонили 27 разных издателей. Теперь же его книги имеют более чем 600-миллионные тиражи. (Как много этот мир потерял бы без сказок “Как Гринч украл Рождество” или “Кот в шляпе”!)

Ответы 1 –Е, 2-В, 3-А, 4-Д, 5-Ж, 6-Г, 7-З, 8-Б

# Как строить самооценку

Иметь самооценку — означает быть уверенным в себе. У тебя высокая самооценка или ты сомневаешься в себе и своих способностях? Все мы хотим чувствовать себя уверенно. Как ни странно, лучший способ почувствовать себя уверенно или повысить самооценку — это заботиться о ком-то, то есть, совершать “бескорыстные добрые дела”. Как бы мы это ни называли, это просто добрый поступок — улыбнуться кому-то, сделать комплимент, помочь. Сделать что-то такое, от чего другому человеку точно будет хорошо. Вот простые способы повысить самооценку, совершив добрый поступок.

- Помочь ребенку что-то сделать или научить его чему-то.
- Проявить заботу о животном.
- Помочь родителям убрать со стола.
- Поздороваться с водителем автобуса или учителем.
- Сказать однокласснику (однокласснице), что у него (у нее) что-то хорошо получается.
- Если друг что-то уронил, помочь ему поднять это.
- Говорить “пожалуйста” и “спасибо”, и при этом не терять контакт глазами.
- Делать работу по дому, не дожидаясь, пока тебя попросят.
- Если кто-то расстроен, спросить, его (ее), хочет ли он (она), чтобы его обняли.

**Запиши ниже свои варианты**

---

---

---

---

---

---

---

---



## Поздравляю, ты справился!

Что нового ты узнал о себе? Какие упражнения тебе понравились больше всего? Надеюсь, ты теперь больше знаешь о своих сильных сторонах и о том, над чем тебе еще следует поработать. И я также надеюсь, что тебе помогло упражнение, в котором мы рассказывали об известных людях, которые до того, как добиться успеха, сначала столкнулись с неудачами. Они не опустили руки, и это хорошо — представь, как много потерял бы мир без вклада этих людей! Надеюсь, благодаря их историям ты понял, как важно не сдаваться.

Мне нравится выражение “совершенству нет предела”. Это значит, что, кем бы мы ни были, мы всегда можем стать лучше. Если ты выполняешь эти упражнения, значит ты очень смелый и хочешь стать лучше. И это отличное начало!




ЧАСТЬ 2



**СДВГ**

**мне не указ!**

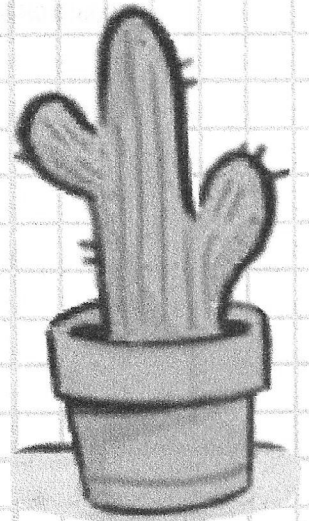


Ты знаешь, что такое саморегуляция? Саморегуляция — это то же самое, что и самоконтроль. Это значит — знать свое тело и свои чувства, и что тебе нужно именно в этот момент, чтобы сохранять спокойствие. Например, ты расстроен из-за того, что придется смотреть фильм, который хочет смотреть твой брат, а не тот, который выбрал ты. Если у тебя плохие навыки саморегуляции, ты разозлишься и станешь кричать. А если саморегуляция у тебя в порядке, то ты, может быть, и разозлишься, но постараешься успокоиться, сделав несколько глубоких вдохов.

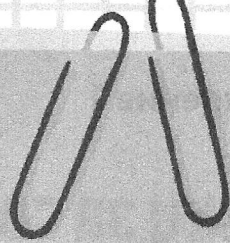
Саморегуляция помогает нам справляться с неприятными ситуациями. Например, если ты знаешь, что неудобно чувствуешь себя в большой и шумной толпе, то наденешь наушники, чтобы заглушить окружающий шум. Во второй части книги ты изучишь и овладеешь навыками саморегуляции, необходимыми для того, чтобы контролировать СДВГ.

00

e







## ГЛАВА ТРЕТЬЯ

# УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ

## НАВЫКИ СОВЛАДАНИЯ С ГНЕВОМ, ФРУСТРАЦИЕЙ, ВСПЫШКАМИ ЭМОЦИЙ

**Иногда мы испытываем сильные эмоции. Действительно сильные.**

**Испытывал ли ты когда-нибудь очень сильный гнев? Или фрустрацию? Я хочу, чтобы ты в первую очередь запомнил это: эмоции, как погода — приходят и уходят. Так что, если ты расстроен или испытываешь гнев, помни: это не навсегда.**

**К сильным эмоциям можно подготовиться, чтобы знать, что делать, когда они возникнут. В этой главе поговорим о том, как управлять эмоциями, чтобы у тебя было больше самоконтроля.**

## Упражнение 1

# Слезу за своими триггерами

Некоторые люди говорят, что не переносят звук царапающих по поверхности ногтей или мела, которым пишут на доске. Наверняка, ты слышал такое. Эти звуки — “триггеры” для некоторых людей. Они заставляют их чувствовать себя определенным образом. Триггеры — это как шипы у цветка. Мы прикасаемся к ним, и испытываем неприятные ощущения. У каждого найдется то, что его раздражает или дождает ему. Уверена, у тебя тоже есть такие “триггеры”. Фокус в том, чтобы понять свои триггеры, не дать им “случиться”, или спокойно отреагировать, если событие уже произошло. Предотвратить досаду не всегда возможно, но можно быть более осознанным.



Вот случай с Никой. Ей 10 лет, и она любит рисовать и плавать. Иногда, как и все, Ника злится. В последнее время девочку часто расстраивает домашняя обстановка, и вот почему.

**ТРИГГЕР №1.** Ее сестра очень надолго занимает ванную.

**ТРИГГЕР №2.** Мама поздно забирает Нику из школы.

**ТРИГГЕР №3.** Ника не может разобраться с домашним заданием.

Если собирается дождь, погода начинает портиться. Так и с твоими эмоциями: ты чувствуешь некоторое напряжение, перед тем, как начинает проявляться твой гнев. Если ты знаешь, в чем причина твоего гнева, то можешь к нему заранее подготовиться, как и к погоде! Вот как Ника может подготовиться к своим триггерам, чтобы не злиться на близких.

**ТРИГГЕР №1.** Сестра Ники очень надолго занимает ванную.

**РЕШЕНИЕ №1.** Ника может попросить маму, чтобы та поставила таймер, и Ника и ее сестра могли проводить в ванной одинаковое количество времени. Если не получится, то Ника может принимать душ не по утрам, а по вечерам, чтобы ей не приходилось так спешить.

**ТРИГГЕР №2.** Мама поздно забирает Нику из школы, и Нике становится скучно.

**РЕШЕНИЕ №2.** Ника может взять с собой любимую книгу или журнал, и читать их, пока ждет маму. Или взять с собой ручку, чтобы начать делать домашнее задание, и тогда ей не придется делать так много уроков дома.

**ТРИГГЕР №3.** Ника не может разобраться с домашним заданием.

**РЕШЕНИЕ №3.** Если Ника не сможет разобраться с домашним заданием самостоятельно, она может сделать перерыв и вернуться к нему через пять минут, или попросить кого-то помочь. А еще можно попросить учителя помочь. Или попросить родителей, чтобы нашли репетитора.

На примере с Никой видно, что есть триггеры, и есть решения. Эти решения не всегда могут срабатывать, но Ника может продолжать искать решения ситуаций или обратиться к взрослым за помощью.

Настала твоя очередь. Подумай о своих триггерах, то есть, о том, из-за чего ты проявляешь гнев, грустишь или расстраиваешься. Запиши примеры ниже. Помни, что не существует правильных или неправильных ответов. Ты просто честно делишься эмоциями. Если тебе сложно придумать свой пример, просто вспомни ситуацию, когда ты последний раз расстроился. Из-за чего все началось?

1. ....
2. ....
3. ....

Теперь придумай возможные варианты решения ситуации. Как можно справиться с триггерами или подготовиться к этой “ненастной погоде” (то есть, к своим переменчивым эмоциям)? Прояви творчество! Если хочешь, запиши, что еще можно сделать, вместо того, чтобы злиться.

1. ....
2. ....
3. ....

# Гнев. Верно или неверно?

Гнев сбивает нас с толку. Иногда все мы злимся, но нас с детства учат, что мы не должны испытывать эти эмоции, потому что они неправильные. Испытывать гнев — это не правильно. Неправильно — несоответствующим образом реагировать на него. Что это значит? Я имею в виду, что испытывать гнев — нормально, но ненормально — кого-то ударить или разбросать вещи, если мы разозлились. А еще не стоит позволять гневу встать на пути у дружбы.

Давай проверим себя при помощи упражнения “Верно–неверно”.

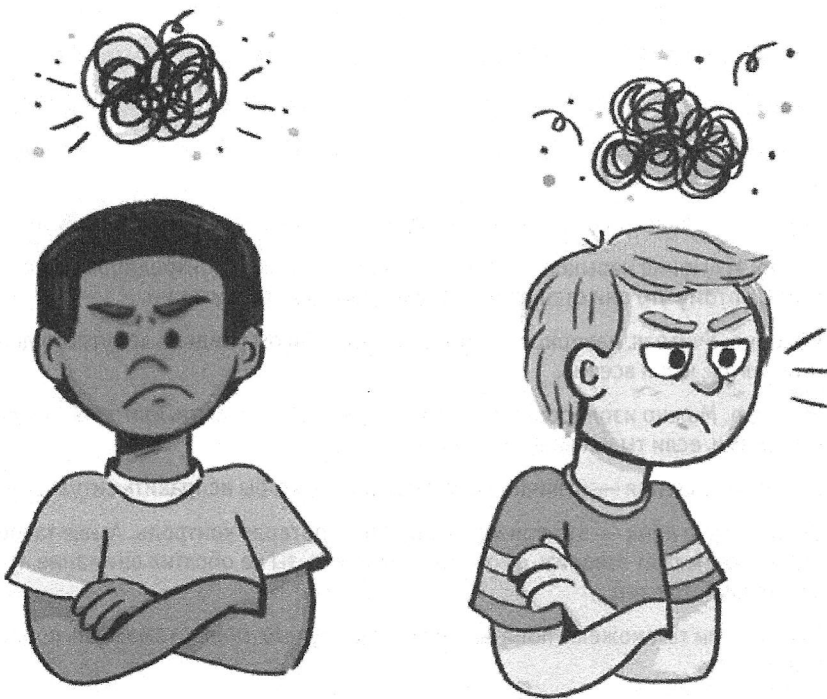
**После каждого упражнения обведи кружком утверждение “верно” или “неверно”.**

1. Большинство людей иногда испытывают гнев. Верно/неверно
2. Контролировать вспышки гнева можно научиться. Верно/неверно
3. Учителя никогда не испытывают гнев. Верно/неверно
4. Если человек злится, он всегда кричит. Верно/неверно
5. Если я зол и сделал что-то не так, всегда можно извиниться. Верно/неверно
6. Если человек кричит, ему иногда сложно себя контролировать. Верно/неверно
7. Если я заранее задумаюсь о триггерах своего гнева (или о том, что вызывает у меня гнев), я смогу предотвратить его вспышки. Верно/неверно
8. Только шумные люди могут испытывать гнев. Верно/неверно
9. Никому и никогда не позволено злиться. Верно/неверно
10. Гнев — нормальная и даже здоровая эмоция. Верно/неверно



## Ответы

1. Верно. Я не знаю никого, кто бы никогда в жизни не испытывал гнев. А вы?
2. Верно. Изучение навыков управления гневом поможет контролировать вспышки гнева, потому что они станут твоими инструментами регуляции.
3. Неверно. Учителя, наверное, посмеялись бы, если бы увидели это утверждение. Они злятся, как и все мы.
4. Неверно. Можно изолироваться (побыть одному), поплакать или заняться другими делами, если ты испытываешь гнев.
5. Верно. Извинения — отличное начало для того, чтобы исправить ситуацию.
6. Верно. Часто крик — это признак того, что ты потерял контроль. А еще такое поведение может говорить о том, что, возможно, ты не обратил внимание на какой-то свой триггер.
7. Верно. Если ты сможешь понять, что вызывает у тебя гнев, то сможешь предотвратить его.
8. Неверно. Гнев испытывают и тихие, и шумные люди. На самом деле рассердиться может кто угодно.
9. Неверно. Мы не можем контролировать чувства, но можем научиться контролировать свое поведение.
10. Верно. Гнев — это нормальная эмоция, как и печаль, счастье, замешательство и все наши другие чувства. Здорово, если мы знаем, как обращаться со своими чувствами! Наши чувства — это то, что делает нас людьми!



### КАК УСПОКОИТЬСЯ. ТВОИ ИНСТРУМЕНТЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Никогда не знаешь, когда гнев нанесет удар. И поэтому так важно, чтобы под рукой были некоторые "инструменты", которые помогут сохранять спокойствие. Вот они:

**Дыхание.** Несколько глубоких медленных вдохов помогут вернуть тело в расслабленное состояние.

**Управляй собой.** Опusti плечи, разожми кулаки, расслабь мышцы лица — это может помочь ослабить гнев в теле (см. упражнение ниже — "Поиграем в жмурки с эмоциями")

**Уйди от ситуации.** Уход от происходящего — отличный способ разрядить напряженную ситуацию. Прогуляйся, чтобы собраться с мыслями.

# ДЛЯ ЗАМЕТОК



# Поиграем в жмурки с эмоциями

Макс любит играть в видеоигры, но ему сложно останавливаться. Каждый раз, когда приходит время прекратить игру, Макс злится. Он не хочет прерывать ее! Он разбрасывает вещи и кричит на родителей, потому что очень злится.

Полезно понаблюдать за своим телом, если у тебя возникли сильные эмоции. Это поможет принять спокойное решение.

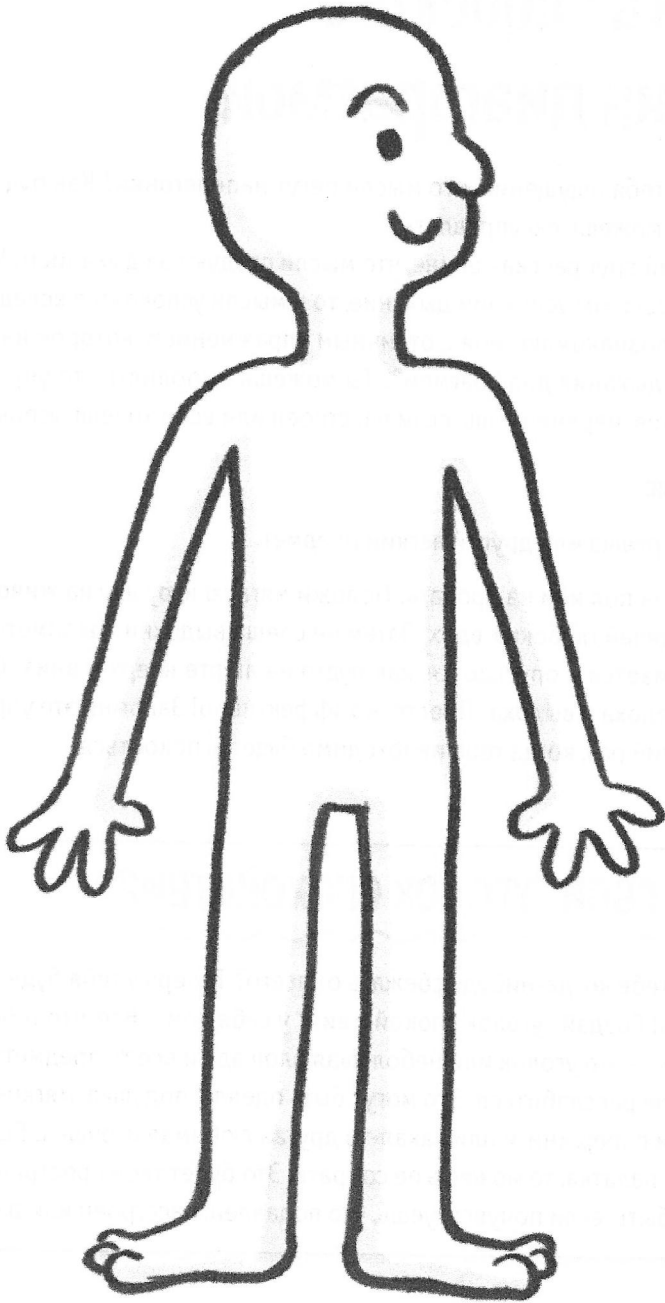
Макс чувствует, что его лицо становится горячим, в шее появляется напряжение, а дыхание становится кратким и прерывистым, как будто он быстро бежал. Макс попробовал сделать несколько глубоких вдохов. Постарался расслабить плечи. Постепенно Макс начал успокаиваться.

1. Подумай, что ты чувствуешь, когда испытываешь гнев. Что происходит с твоим телом? Ты сжимаешь кулаки? Часто дышишь, как будто быстро бежал? Плачешь? Сжимаешь зубы или поднимаешь плечи? На рисунке ниже отметь, где в теле ты ощущаешь гнев.
2. Теперь подумай, что можно сделать, чтобы расслабить “гневную” часть тела. Запиши на рисунке, рядом с частью тела, что ты будешь делать.

Поразмыслив о том, как наше тело реагирует на эмоции, мы сможем лучше понять, как их контролировать.

Можешь делать то же упражнение, когда тебе грустно, чтобы проверить, есть ли разница между печалью и гневом в теле.

В следующий раз, когда начнешь злиться (или грустить), подумай о своем теле. Что с ним происходит? Важно знать, что мы спокойнее принимаем решения, когда наше тело спокойно.



# Техника глубокого дыхания диафрагмой

Бывало ли у тебя ощущение, что мысли бегут наперегонки? Как будто живут своей жизнью, а ты не можешь ею управлять?

Один хороший друг рассказал мне, что мысли следуют за дыханием. Что это значит? Это значит, что, если мы успокоим дыхание, то и мысли успокоятся вслед за ним. Это же так здорово! Я познакомлю тебя с отличным упражнением, которое называется “техника глубокого дыхания диафрагмой”. Ты можешь выполнять это упражнение, когда испытываешь гнев, нервничаешь, если расстроен или если хочешь успокоиться.

### Тебе понадобится:

- Мягкая игрушка или другой легкий предмет.

Сначала ляг на пол или на кровать. Положи мягкую игрушку на живот, прямо на пупок. А теперь сделай глубокий вдох. Затем не спеша выдохни. Ты заметишь, как мягкая игрушка поднимается и опускается, как будто на лифте вверх и вниз. Сделай еще три таких глубоких вдоха и выдоха. Просто, но эффективно! Запомни это упражнение и выполняй его всякий раз, когда тебе необходимо будет успокоиться.

## СОЗДАЙ СВОЙ “УГОЛОК СПОКОЙСТВИЯ”

Хотелось ли тебе когда-нибудь сбежать от всего? Теперь у тебя будет такая возможность! Создай “уголок спокойствия” у себя дома. Все, что тебе понадобится — это уголок или небольшая площадь и все те предметы, которые помогают тебе расслабиться. Это могут быть одеяло, подушка, мягкие игрушки, музыкальный плеер, книги или какая-то другая любимая игрушка. Если у тебя есть игровая палатка, то можешь ее собрать. Это будет твое пространство, где ты сможешь побыть, если почувствуешь, что подавлен, расстроен или разочарован.

## “Я”-высказывания

Порой, когда мы расстроены, нам кажется, что никто нас не понимает. Я научу тебя отличному способу общаться с другими, когда ты расстроен. Ты научишься говорить спокойно, даже когда не чувствуешь себя спокойным. Это упражнение называется “я”-высказыванием. Это способ сосредоточиться на том, что ты чувствуешь, а не на том, что ты думаешь о произошедшем или о человеке, который расстроил тебя.

Вот отличный пример с Алексом. Его подруга попросила одолжить ей приставку на несколько дней. Для Алекса это было принципиально, ведь он каждый день играл в видеоигры! Но он знал, что его подруга тоже любит игры, и хотел дать и ей возможность поиграть. Алекс одолжил ей свою приставку на три дня, и ему очень хотелось снова вернуть ее. На третий день подруга сказала Алексу, что не может вернуть приставку. Алекс спросил, почему. Подруга сказала, что ее младший брат подумал, что приставка — это игровой автомат, и положил туда монетку, и теперь приставка сломалась. Алекс пришел в ярость. Он хотел закричать на подругу. Алекс хотел сказать ей: “Как ты могла это допустить?” Алекс злился, что одолжил приставку подруге, особенно потому, что одолжил ее из вежливости. Но вместо этого Алекс использовал “я”-высказывание: Он сказал: “Я очень расстроен, что приставка сломалась.”

Заметь, что он сосредоточился на своих чувствах, а не стал обвинять подругу и делать из ситуации проблему. Так, Алекс смог выразить свой гнев и разочарование, не оскорбив подругу.

Вот схема сообщения “я”-высказывания. Попробуй воспользоваться ею в следующий раз, когда расстроишься.

“Я чувствую \_\_\_\_\_ когда”.

“Я расстроен, потому что” \_\_\_\_\_

“Я несчастлив, потому что” \_\_\_\_\_



# Гибкость мышления

Ты любишь пластилин или слаймы? В детстве мне нравилось играть с ними, потому что из них можно слепить что угодно. Если бы мне захотелось слепить человечка, а потом червяка, я бы просто взяла слайм, раскатала, и — оп-ля, у меня уже получился червяк!

Я хочу, чтобы во время этого упражнения ты представил, что твой ум — это пластилин или слайм, и сделал его более гибким. Да, я серьезно! Понимаешь, наше мышление часто бывает жестким или негибким. Допустим, я хочу поиграть с другом на перемене, но ему хочется поиграть во что-нибудь другое. В такой ситуации может быть трудно расслабиться и согласиться играть в то, во что хочется играть другу, правда? Если мы уже на что-то настроились, трудно бывает “перестраиваться” на что-то другое.

Я научу тебя, как сделать мышление более гибким. Вот пример.

Регине очень хотелось поиграть в “квача”, но Стелла была твердо настроена играть в баскетбол. Обычно Стелла говорит что-то такое: “Нет! Я очень хочу поиграть в баскетбол, а в квача я не хочу играть.” Регина бы сразу загрустила, потому что не могла делать как ей хотелось. Да и ей, возможно, не хотелось идти к Стелле домой. Но Стелла решила использовать навыки “гибкого мышления” и сказала: “Хорошо, Регина, давай поиграем пять минут в баскетбол, а потом пять минут — в квача.” И Регина согласилась. Гибкое мышление спасает положение!

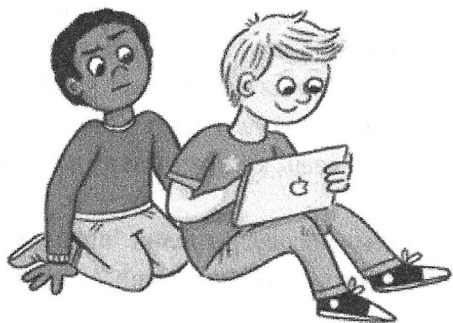
На следующей странице даны картинки, на которых детям нужно принять решение. Лучший способ — пойти на компромисс или использовать навыки “гибкого мышления”. Как ты можешь использовать навыки “гибкого мышления” в своих отношениях?

Посмотри на следующие картинки. Что происходит на этих изображениях?

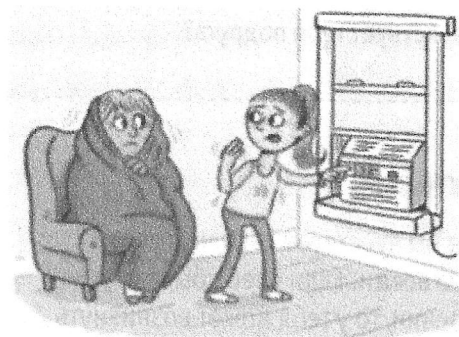
### БЫСТРЫЕ РЕШЕНИЯ

Иногда бывает сложно решить, что же нужно делать именно сейчас. В следующий раз, когда окажешься в такой же ситуации, как дети на картинке ниже, спроси себя: “Как сделать счастливыми обоих нас?” “Есть ли решение, которое поможет обоим людям получить то, чего они хотят?”

Как человек, у которого на одежде нарисована звездочка, может проявить гибкость мышления?



Four horizontal dashed lines for writing.



Four horizontal dashed lines for writing.

# Проверка эмпатии

Один из лучших способов выяснить, что чувствует другой человек, и разобраться в собственных чувствах — это сделать такую “проверку эмпатии”. Это очень просто: постарайся представить, что чувствует другой человек. Иногда мы говорим “побыть на чьем-то месте” или “побыть в чьей-то шкуре.” Это помогает улучшить отношения с окружающими и стать заботливее (а это очень хорошая вещь, которая, к тому же, повышает уверенность в себе.)

Например, мама злится на тебя за то, что ты не вымыл посуду. Выполни “проверку эмпатии” и постарайся представить, что может чувствовать мама. Возможно, ей обидно, что она просила тебя вымыть свою тарелку уже несколько раз, а ты все еще этого не сделал. Или одноклассник расстроен тем, что ты сел не с ним на перемене в столовой. Может быть, ему неприятно, что ты выбрал не его, а другого друга, или что ему теперь приходится сидеть одному. Выполним “проверку эмпатии”. Запиши ниже свои ответы.

1. Тебе дали роль в школьной пьесе, которую хотел сыграть твой друг.

“Проверка эмпатии”: как ты думаешь, что чувствует твой друг?

---

2. Ты пообещала подруге, что будешь у нее в 15.00, а пришла в 16.15.

“Проверка эмпатии”: как ты думаешь, что чувствует твоя подруга?

---

### ПОМОГИ ДРУГИМ ПОМОЧЬ ТЕБЕ!

Иногда у нас всех бывают такие дни, когда мы чувствуем себя не в своей тарелке. Все нормально — такое случается со всеми. Если у тебя бывают дни, когда ты печален, зол, или просто не в настроении, то у тебя может возникнуть желание помочь другому. Например, можно покормить животных в приюте или поделиться едой с бездомными. Волонтерство — это то, что помогает нам сосредоточиться на ком-то другом, кроме себя. Когда мы кому-то помогаем, это заодно помогает нам понять, что и у других людей есть сложности и они могут тоже в чем-то нуждаться. Ты можешь вступить в волонтерскую организацию или спросить друга, родителей, учителя, не нужна ли им помощь.

3. Мама попросила тебя подготовить белье для стирки, а ты забыл.

“Проверка эмпатии”: как ты думаешь, что чувствует твоя мама?

---

4. Ты без разрешения взял игрушку у сестры.

“Проверка эмпатии”: как ты думаешь, что чувствует твоя сестра?

---

5. Учительница улыбнулась тебе и пожелала доброго утра. А ты не обратил внимание.

“Проверка эмпатии”: как ты думаешь, что чувствует твоя учительница?

---

## ДНЕВНИК

---

Если ты ведешь дневник, в котором пишешь или рисуешь, то это может здорово помогать тебе справляться с эмоциями и успокаиваться. Ты можешь записать или нарисовать в дневнике то, что чувствуешь, почему расстроен; можешь нарисовать, что случилось, и какие эмоции это событие у тебя вызвало. Есть что-то успокаивающее в том, как ручка или карандаш скользят по бумаге. Это как делиться сокровенным с близким другом. Ты изливаешь свои чувства на бумагу, и это может принести тебе большое облегчение. Если ты переживаешь, что твой дневник найдут, купи дневник с замком. Я уверена, что родители в любом случае уважительно относятся к твоей личной жизни.

## Поздравляю, ты справился!

Ты многому научился. Теперь ты знаешь, что:

- Эмоции — не то, чего нужно стыдиться. Они — нормальная и здоровая часть нас.
- Эти эмоции есть у всех: гнев, грусть, счастье, фрустрация, замешательство — список можно продолжить.
- Научившись быть в гармонии со своими эмоциями и понимать, какую эмоцию и в какой части тела ты ощущаешь, ты будешь осознанно воспринимать происходящее. Это поможет предотвратить вспышки эмоций и управлять собой.
- Знаешь, какие триггеры вызывают твоё раздражение, и как их предотвратить.
- Несмотря на то, что гнев — абсолютно нормальная эмоция, ты можешь обучиться новым навыкам, которые помогут контролировать его.
- Где бы ты ни ощущал свои эмоции — в животе, шее, руках или голове, ты уже знаешь, что это — сигнал того, что ты испытываешь сильную эмоцию, на которую нужно обратить внимание.
- Техника глубокого дыхания диафрагмой — отличное упражнение, которое поможет успокоить тело.
- Когда ты с кем-то общаешься, лучше пользоваться “я” — высказываниями.
- Если ты будешь мыслить гибче, люди будут больше стремиться к тебе и стараться тоже быть гибче, в свою очередь.

Твой мозг имеет определенный “арсенал” идей, которых теперь становится больше! Каждое новое упражнение — это новый “инструмент”, который поможет тебе улучшить концентрацию внимания и становиться лучше. Ты на верном пути!



## Сделаем паузу и порисуем!



Ты сейчас изучаешь много новых навыков, и, хотя это и интересно, — научиться помогать себе, но информации может быть слишком много за один раз. Отдохни несколько минут и немного порисуй или что-нибудь напиши на этой странице, прежде чем переходить к новому упражнению.

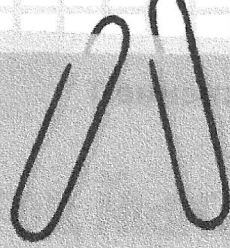




# ДЛЯ ЗАМЕТОК







## ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

# КАК КОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ, БЫТЬ ВНИМАТЕЛЬНЫМ И СЛУШАТЬ (даже если правда скучно)

Иногда сложно быть внимательными, верно? Когда интересно все вокруг, сложно сосредоточиться на том, что происходит вблизи, прямо перед глазами. Особенно если это домашнее задание или обязанности по дому. Но для ребенка с СДВГ отвлекаться — это естественно. Мы не то, чтобы не сосредотачиваемся, наоборот — сосредотачиваемся, но на всем сразу! Поэтому давай научимся стратегиям, которые помогут концентрироваться на чем-то одном. В этой главе мы изучим способы концентрации и сосредоточения внимания, которые пригодятся в разных жизненных сферах: в школе, дома и где угодно еще!

## Упражнение 1

# Частный детектив

В этом задании ты будешь частным детективом! Тебе предстоит выяснить, почему тебе становится скучно, что ты чувствуешь, когда тебе становится скучно, и успеваешь ли ты “поймать” себя до того момента, как тебе станет скучно.

Вспомни, как ты ведешь себя, когда тебе становится неинтересно слушать, что говорит учитель. Что ты делаешь? Начинаешь ерзать? Или играть с чем-то под столом? Смотреть в окно? Поговори с друзьями? Первая задача частного детектива — постараться понять, когда начинается скука. Тогда, если учитель или родитель позовет тебя, ты не так удивишься, что не обратил внимания. Или заметишь это быстрее. Если кто-то говорит: “обрати внимание” — это не повод расстраиваться. Это просто мягкое напоминание о том, что нужно вернуться к заданию. Даже мне иногда нужно такое напоминание!

А теперь давай немного глубже продвинемся в нашем расследовании, ответив на несколько вопросов. Запиши ответ ниже или расскажи кому-то из взрослых.

**Мне становится скучно, когда:**

-----

-----

-----

-----

**Когда мне становится скучно, я...**

Отметь то, что справедливо для тебя

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Болтаю ногами вперед-назад  | <input type="checkbox"/> Встаю и начинаю ходить  |
| <input type="checkbox"/> Прыгаю  | <input type="checkbox"/> Вслух говорю, что мне скучно  |
| <input type="checkbox"/> Начинаю капризничать или шуметь                                     | <input type="checkbox"/> Начинаю разговаривать с одноклассником (или тем, кто рядом) о чем-то другом |
| <input type="checkbox"/> Подшучиваю над одноклассниками, чтобы они обратили на меня внимание |  |

Вот что я могу сделать, если мне скучно (чтобы не помешать остальным):

- Порисовать
- Составить план, который поможет закончить задание
- Встать
- Перекусить
- Поиграть со спиннером или другой небольшой игрушкой
- Сесть на сенсорную подушку<sup>2</sup>
- Протереть доску или сиденье
- Послушать негромкую музыку (в наушниках, если нужно)

Возможно, тебе нужно будет попросить разрешения для того, чтобы совершить какое-то из этих действий. Не все они уместны, если тебе нужно сосредоточиться. Покажи список кому-то из родителей или учителю. Может быть, они тоже что-то подскажут.

---

<sup>2</sup>Англ. — “wobble seat” резиновая подушка с пупырышками или шипами, которой пользуются, чтобы сохранить внимание ребенка. — *Примеч. перев.*

## В ЛЮБОЙ НЕПОНЯТНОЙ СИТУАЦИИ – ИГРАЙ!

У меня для тебя есть хорошие новости! Ты знал, что игра — это лучший способ помочь тебе сосредоточиться? Да, именно так! Если тебе скучно, ты подавлен или чувствуешь, что тебе нужен отдых, попроси родителей дать тебе 10-ти минутную паузу, чтобы поиграть. (Покажи родителям это место в книге, чтобы они знали, что все на самом деле так.) Следующие упражнения помогут тебе. Если у тебя есть идеи — действуй!

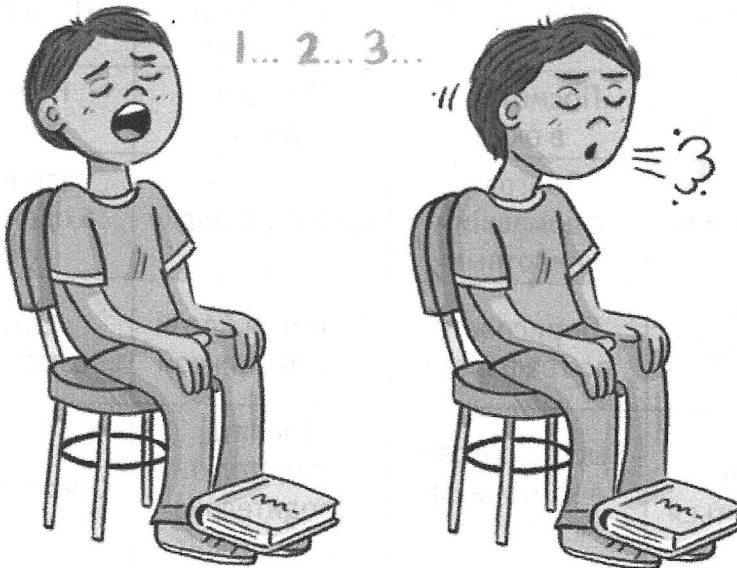


# Встать на якорь!

Иногда бывает так трудно усидеть на месте, особенно на уроке. Мысли несутся со скоростью 150 километров в час, как поезд на полном ходу. И вот неожиданно тебе нужно остановить его! Представь, что играешь в мяч на улице, и вдруг тебе пора идти домой и делать уроки! Ой! Давай поговорим о том, как научиться успокаивать и научиться переключать свои внутренние “рычаги”, например, если нужно тихо сидеть в классе или в группе.

Ты когда-нибудь видел, как якорь крепится к судну? Капитан бросает якорь в воду, чтобы судно не двигалось. Я научу тебя таким упражнениям-“якорям”, которые помогут тебе, если почувствуешь, что тебе сложно спокойно сидеть, когда ты в классе или группе; или если нужно переключиться с одной деятельности на другую. Вот как это работает.

1. Поставь обе ноги на пол. Можешь положить книгу на ноги, чтобы они не двигались.
2. Сделай три глубоких вдоха и выдоха. Сосредоточься на звуке своего дыхания.
3. Теперь вернись вниманием в класс. Ты увидишь, что стал спокойнее и тебе легче быть на уроке и слушать.



# Чем заняться в перерыве

Прекрасный способ снова войти в колею — это сделать короткий перерыв на 5–10 минут, а потом продолжить задание. Ты станешь сосредоточеннее и почувствуешь себя отдохнувшим. Например, ты делаешь уроки и тебе начинает становиться скучно или ты устаешь. На что можно ненадолго отвлечься, чтобы потом вернуться к заданиям?

**Обведи в кружок те действия, которые помогут восстановить концентрацию внимания**

Раскрасить что-то	Пройтись вокруг дома или вверх-вниз по лестнице	Полепить немного из пластилина	Принять душ
Послушать музыку	Пожевать жвачку (если разрешают)	Почитать	Поиграть с гаджетом
Выбрать одежду	Выпить воды	Потанцевать	Поиграть на компьютере
Порисовать	Сделать колесо	Делать творческое задание	Повышивать
Прогуляться	Посмотреть в окно	Поиграть с другом	Поиграть в куклы
Поиграть в мяч	Поиграть с домашним животным	Сделать зарядку	Завернуться в одеяло или плед
Надуть воздушный шарик	Порисовать по трафарету	Заняться йогой или растяжкой	Сделать самомассаж
Прилечь и расслабиться	Быстро сыграть в карточную игру	Сделать родителю (родителям) комплимент	Обнять кого-то



# ДЛЯ ЗАМЕТОК





# “Аварийные карточки” для внимания

Вот правдивая история о капитане “Салли” Салленберге. Он — пилот гражданских авиалиний, который налетал 20 000 часов. Во время одного из его рейсов произошла аварийная ситуация. Капитан связался с диспетчером и повторил план действий, указанный в аварийной контрольной карте. На всякий случай, чтобы помнить, что ему делать. Капитан сделал аварийную посадку самолета и спас жизни 155 человек, приводившись на реке Гудзон! Хотя Салленберг и летал уже не один десяток лет, он хорошо понимал, что разумно будет повторить план действий, чтобы ничего не забыть.

А что если у всех нас будут такие “аварийные карточки”, чтобы мы ничего не забыли? В напряженной ситуации сложно думать о том, что нам нужно, чтобы успокоиться или сосредоточиться. Чтобы мы помнили, что делать, нужно иметь под рукой список. Поэтому давай составим свои “аварийные карточки”.

Подумай, какие пять видов действий помогут тебе сосредоточиться. Может быть, это будут дыхательные упражнения, сжатие и разжатие кулаков или ты просто захочешь улыбнуться себе в зеркало. Например, девятилетняя Ева говорит, что, когда ей разрешает учитель, она любит отжиматься от стены (отжимания выполняют стоя). А что помогает тебе? Можешь воспользоваться списком из упражнения выше (“чем заняться в перерыве”).

### **Тебе понадобятся:**

- Две карточки
- Ручка или карандаш

Запиши пять видов активности, которые помогут тебе, если ты испытываешь стресс, фрустрацию или тебе просто нужен перерыв. Выбери ту деятельность, которой можно заниматься недолго, в течение нескольких минут, чтобы потом ты снова мог сосредоточиться и, например, продолжить делать домашнее задание, или вернуться вниманием к уроку в классе. Поскольку упражнения для школы и дома могут отличаться, подготовь две карточки — одну для школы, другую — для дома. Домашнюю карточку храни на видном месте дома, а школьную — положи в ранец, ящик стола (в парту), пенал или туда, откуда тебе удобнее всего будет ее достать. Предупреди родителей и учителя о карточках. Так они с пониманием отнесутся к тому, что ты делаешь, а возможно, даже напомнят тебе, что пора воспользоваться карточкой.

### **ГДЕ ТЕБЕ ЛУЧШЕ РАБОТАЕТСЯ?**

Попробуй понять, какая обстановка подходит тебе больше, чтобы делать уроки.

Может быть, тебе удобнее в тихой комнате, а может быть — в шумной, под музыку. Делать уроки ты можешь сидя или стоя. Любой подходящий тебе вариант, — хорош!



# ДЛЯ ЗАМЕТОК

oo

e



## Упражнение 5

# Банка с домашним заданием

Бывает так сложно заставить себя сделать уроки, да? Иногда нужна помощь для мотивации и сосредоточения, чтобы сделать уроки. Мы придумали вознаграждение за выполненное домашнее задание. Тебе наверняка понравится. Хочешь попробовать? Эта техника поможет тебе лучше сконцентрировать внимание.

### Тебе понадобятся:

- Чистая банка.
- Монеты, камешки и другие мелкие предметы, которыми можно заполнить банку.
- Три полоски скотча и ли липкой ленты.
- Маркеры.

Вот как это работает. С помощью банки ты сможешь получить приз за выполненное домашнее задание. Заполняй банку каждый раз, когда начинаешь и заканчиваешь домашнее задание. Уровни отмечай скотчем или липкой лентой, наклеивая их на банку. Такты будешь знать, какой приз тебе полагается, когда переходишь на следующий уровень.

Занимательная часть задания. Подумай, какие три приза ты хочешь получить за выполненное домашнее задание. Новая игрушка, мороженое, парк аттракционов, что угодно. Но тебе нужно будет вместе с родителями выбрать тот приз, на который они согласятся.

### Вот что нужно делать

Выбери и запиши три приза на липкой ленте и наклей их на банку. Один кусочек ближе к дну банки, другой — в середине, а третий — ближе к горлышку. Каждый раз, когда будешь садиться за уроки, клади в банку монетку или камешек.

1. Сделай уроки, не спеша (я знаю, что тебе не терпится!)
2. Когда закончишь делать уроки в этот день, положи в банку еще камешек или монетку.
3. Когда монеток наберется столько, что они достанут до уровня липкой ленты, ты получишь свой приз.
4. Это задание поможет тебе понять, что за труд получают вознаграждение.





## Упражнение 6

# Польза или вред?

Не всегда бывает просто понять, что приносит нам пользу, а что — вредит, когда мы чем-то заняты, например если делаем уроки. Я составила список.

Представь, что завтра последний срок сдачи контрольной, и ты хочешь успеть закончить задание. Что поможет тебе вовремя его закончить?

В таблице ниже обведи в кружок то, что тебе поможет.

Вычеркни то, что будет только отвлекать тебя.

Испытывать голод	Сидеть	Поставить рядом тарелку со снеками
Использовать таймер	Стоять	Прогуляться перед заданием
Послушать музыку	Выключить гаджеты	Выпить воды
Если рядом другие люди	Если в комнате нет домашних животных	Закрыть дверь (окно)
Составить план выполнения домашнего задания	Представить, как ты достиг цели	Поиграть со спиннером

Покажи этот список близким, чтобы они знали, что тебе помогает, а что отвлекает от выполнения домашнего задания. Так они смогут помочь и поддержать тебя.

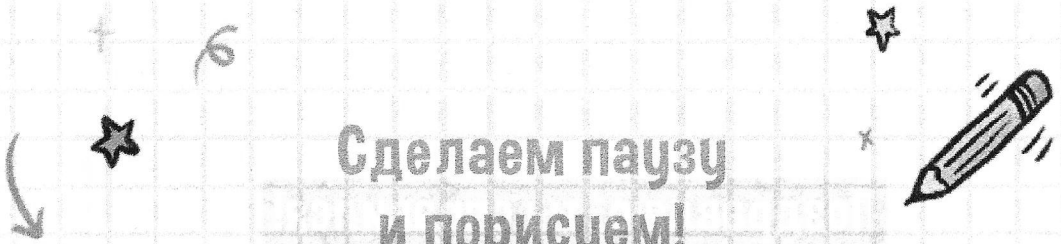
## Поздравляю, ты справился!

Если у тебя СДВГ, бывает сложно сосредотачиваться. Но, если ты знаешь, что делать, то сможешь управлять вниманием и не отвлекаться от задания.

Из этой главы ты узнал:

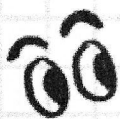
- Как быть частным детективом, следить за своим телом и раньше замечать, что тебе становится скучно.
- Упражнение “Встать на якорь”, которое поможет тебе концентрацию, когда ты на уроке.
- Чем можешь заняться в перерыве. Например, порисовать, пожевать жвачку или даже заняться йогой.
- Как сделать “Аварийные карточки внимания”, чтобы не забыть о занятиях, которые помогут переключиться.
- Что помогает, а что вредит твоей концентрации.
- Как получать вознаграждения за выполненное домашнее задание (“Банка с домашним заданием”)

Ты многого достиг, и я надеюсь, что полезных навыков у тебя теперь больше! Молодец!



## Сделаем паузу и порисуем!

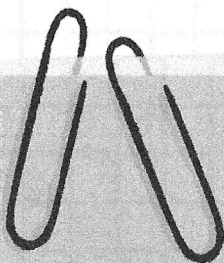
Ты изучаешь много новой информации и, хотя это и интересно, — научиться помогать себе, но информации может быть слишком много за один раз. Отдохни несколько минут и немного порисуй или что-нибудь напиши на этой странице, прежде чем переходить к новому упражнению.



# ДЛЯ ЗАМЕТОК







## ГЛАВА ПЯТАЯ

# САМОКОНТРОЛЬ, УПРАВЛЕНИЕ ИМПУЛЬСАМИ, ПРАВИЛЬНЫЕ РЕШЕНИЯ

Что для тебя значит самоконтроль? Уединиться в библиотеке с книгами? Посидеть в классе?

Как ты представляешь себе управление импульсами? Не накричать на кого-то, если очень разозлился? Не схватить с прилавка печенье, если отец не разрешил тебе?

Что для тебя значит принимать хорошие решения? Сделать домашнее задание вместо того, чтобы играть в приставку? Съесть яблоко, а не булочку?

Самоконтроль — это не развлечение, особенно если ты привык играть и веселиться, ни о чем не заботясь. Самоконтроль — это навык, который поможет тебе не попасть в неприятности. В этой главе мы разберем, что такое самоконтроль, когда у тебя СДВГ и как ему научиться.

# Я в ответе за свои реакции

## САМОКОНТРОЛЬ

---

Иногда детям с СДВГ сложно контролировать чувства и действия. Это называется самоконтролем. Помнишь, в начале книги мы говорили о работе мозга? У детей с СДВГ мозг работает иначе, чем у детей, у которых нет СДВГ. Это замечательно, ведь из-за этого у тебя потрясающее воображение. Также, скорее всего, у тебя неожиданно появляются блестящие идеи! Но это одновременно может и все усложнить, затруднить контроль над своими чувствами и действиями.

## УПРАВЛЕНИЕ ИМПУЛЬСАМИ

---

Был ли у тебя порыв что-то сделать, который ты потом признавал не лучшим выбором? Вот в этом и есть суть управления импульсами. Но ничего страшного, если с тобой случается такое. Раз ты читаешь эту книгу — это многое говорит мне о твоей решимости работать над собой!

## КАК ПРИНИМАТЬ ХОРОШИЕ РЕШЕНИЯ

---

Ты наверняка слышал об этом. Принимать правильные решения означает примерно следующее: делать выбор, который, как ты знаешь, приведет к положительному результату. Ты знаешь, что готовиться к контрольной — хорошее решение. Ты понимаешь, что твоя оценка будет лучше, если ты подготовишься, и что лучше поймешь предмет, если повторишь его еще раз.

Но — хватит теории. Давай попробуем выполнить несколько упражнений, которые помогут тебе применить эти знания на практике.



# Брось кубик — и прими решение!

Примерно две недели назад один мальчик по имени Денис рассказал мне, что с ним произошло кое-что, из-за чего он расстроился. Я спросила его, что это было, и Денис сказал, что он принял не очень удачное решение.

*“Что ты имеешь в виду?” — спросила я.*

*“Я украл из магазина пачку жвачек, и меня поймали.”*

*“Что ты в этот момент почувствовал?”*

*“Я чувствовал себя ужасно”, — сказал мне Денис. “Мне стало стыдно. Я знал, что поступаю неправильно, но мне очень хотелось жвачку. В общем, мне пришлось отдать жвачку обратно.”*

*“Что бы ты хотел сделать иначе?” — спросила я Дениса.*

*Он с минуту подумал, поднял брови и сказал: “Ну-у... я бы попросил родителей, чтобы они дали мне денег.”*

*“Да”, — сказала я в знак согласия. “Кажется, это неплохое решение.”*

*Я спросила мальчика, как он думает, что можно сделать, когда чего-то очень хочется, но приходится ждать.*

*“Ну”, сказал он, — “Можно и потерпеть.”*

*“Вот именно”, — сказала я. “Тем более, что ты все равно получишь то, что хочешь.”*

*“А еще я могу пока заняться чем-то другим.”*

*“Какая прекрасная идея! А чем бы ты хотел заняться?”*

*“Ну, например, поиграть с братом, убрать в комнате или вместе с мамой пойти погулять с собакой.”*

*“Отлично!” — объявила я.*

Вот видишь, Денис принял неудачное решение, но понял, что в будущем может избежать такой ситуации. Анализируя свои прошлые неудачные решения, мы можем выбирать, что делать в будущем и как изменить ситуацию!

Денис предложил прекрасные идеи, чем можно заняться в ожидании чего-то. Вот, например, моя любимая игра — “брось кубик и прими решение”!

**Тебе понадобятся:**

- Игральный кубик
- Лист бумаги
- Ручка или карандаш

**Цель игры:**

1. Научиться четко видеть разницу между удачными и неудачными решениями, и
2. Веселиться!

**Правила игры:**

Брось кубик. Если выпала:

**ЕДИНИЦА** — вспомни решение, которое раньше казалось тебе хорошим.

**ДВОЙКА** — вспомни о прошлом решении, которое сегодня ты принимал бы иначе.

**ТРОЙКА** — вспомни чье-то хорошее решение.

**ЧЕТВЕРКА** — вспомни, как ты обычно принимаешь решение (например, спрашиваешь себя, безопасно ли это, добрый ли это поступок и разумный ли).

**ПЯТЕРКА** — вспомни об удачных решениях кого-то из киногероев или героев мультфильмов.

**ШЕСТЕРКА** — придумай историю о том, как кто-то принимает решения. Они могут быть удачными или нет. Запиши их и поделись историей с родителями или с кем-то из близких.

В игру можно играть с близкими, чтобы обсудить ответы.

**МЫ МОЖЕМ УЧИТЬСЯ НА СВОИХ ОШИБКАХ**

Одна из лучших вещей, которые мы можем сделать в жизни — это принимать решения. Не все из них будут идеальны, но, если мы будем учиться на своих ошибках, то сможем принимать более удачные решения в будущем.

# Игра “эмоциональное лото”

Дети всегда приходят в восторг, когда я говорю им, что они имеют больше контроля над своими чувствами, чем могут себе представить. “Но как?” — часто спрашивают они.

Хочешь узнать, в чем секрет? Все просто. Нужно быть в гармонии с тем, что ты чувствуешь. А это значит, что ты должен очень хорошо знать свое тело и мысли. Например, как с видеоиграми: ты можешь помнить в деталях свою любимую видеоигру. Или знать наизусть некоторые места в любимой книге.

Не волнуйся — это легче, чем кажется. Хороший способ обучиться этому навыку — научиться понимать, значат разные чувства. И вот способ, который поможет это сделать — игра в “эмоциональное лото”.

### Тебе понадобятся:

- Лист бумаги
- Ручка или карандаш

**ЦЕЛЬ ИГРЫ:** получить “бинго”, то есть, заполнить пять чисел подряд — по вертикали, горизонтали или диагонали.

### Правила игры:

1. Закрой глаза и укажи пальцем на любое место в карточке лото.
2. Если ты выбрал число, найди это число в списке чувств.
3. Запиши на отдельном листе, когда ты последний раз испытывал это чувство.
4. Записав чувство на бумаге, вычеркни соответствующее число в карточке.
5. Продолжай играть, пока не получишь “бинго”.

В эту игру можешь играть с напарником. Например, с другом или с кем-то из родителей. Можете делиться друг с другом своими чувствами, а не записывать их на бумаге.

Вот пример. Кристина с закрытыми глазами выбрала “6”. В списке чувств под номером “6” был гнев. Кристина записала одно предложение о том, из-за чего разозлилась. Она написала: “На прошлой неделе брат не разрешил мне поиграть в его приставку. Я не на шутку разозлилась.” Кристина вычеркнула число на карточке и продолжала играть, пока не получила бинго.

Б	И	Н	Г	О
2	7	13	1	9
19	14	4	5	16
21	23	Свободная клетка	6	8
17	12	24	11	10
22	20	15	25	3

### Список чувств

- |                      |                     |                |
|----------------------|---------------------|----------------|
| 1. Фрустрация        | 9 Застенчивость     | 18 Спокойствие |
| 2 Грусть             | 10 Вина             | 19 Ярость      |
| 3 Нерешительность    | 11 Истощение        | 20 Одиночество |
| 4 Уверенность        | 12 Чувствительность | 21 Депрессия   |
| 5 Смущение           | 13 Мотивация        | 22 Шок         |
| 6 Гнев               | 14 Возбужденность   | 23 Досада      |
| 7 Удивление          | 15 Решительность    | 24 Раздражение |
| 8 Заинтересованность | 16 Зависть          | 25 Скука       |
|                      | 17 Дружелюбие       |                |

## Упражнение 3

# “Хороший полицейский”

Бывает нелегко “поймать” себя в тот момент, когда мы начинаем думать о плохом. У всех бывают плохие дни! Но я хочу, чтобы ты понял, что можешь гораздо в большей степени контролировать свои мысли, чем тебе кажется. Полезно учиться отслеживать свои мысли, пока они не стали управлять нами. Представь, что ты работаешь в полиции и ловишь плохие мысли, чтобы потом заменить их хорошими. Похоже на видеоигру, да? Вот в чем твоя задача: “поймать” негативную мысль и заменить ее позитивной! Ниже в таблице я привела для тебя несколько примеров. А у тебя есть негативные мысли, которые то и дело крутятся у тебя в голове? Если да — запиши их в таблицу ниже!

НЕГАТИВНАЯ МЫСЛЬ	ПОЗИТИВНАЯ МЫСЛЬ
Я плохо учусь в школе	Я сдал контрольную по математике на 80%
Я никому не нравлюсь	Каролина пригласила меня посидеть с ней во время ланча
Мой брат плохо обращается со мной	Брат недавно поделился со мной десертом

Ты можешь играть в “хорошего полицейского” когда угодно — просто “поймай” негативную мысль и замени ее на позитивную!

# Действие — реакция

Иногда, если мы расстроены или обстоятельства застали нас врасплох, нам случается принимать плохие решения. Например можно кричать, плакать или даже кого-то ударить, если испытываем фрустрацию. Если мы переживаем такое состояние, сложно бывает вести себя иначе. Вот пример с Максом, которому всего девять лет. Однажды Макс так разозлился на брата за то, что тот забрал пульт дистанционного управления, что сильно ударил брата по спине. Макс знал, что так реагировать — неправильно, но в тот момент он не придумал ничего лучше. После этого случая Макс попробовал играть в игру “действие — реакция”, чтобы не забыть, какую позитивную реакцию можно проявить в следующий раз.

## Тебе понадобятся:

- Карандаш или ручка, которая будет “стрелкой компаса”.

*Цель игры* — в том, чтобы практически проявлять более здоровые реакции, когда мы испытываем фрустрацию, гнев или просто расстроены. Вот как это делать.

1. Положи ручку или карандаш на игровую доску и раскрути ее.
2. Потренируйся делать то, что тебе выпадет.
3. Подумай, что ты станешь делать. Например, тебе выпало “сосчитать до 10”. Вспомни, из-за чего ты расстраиваешься. Поможет ли в этой ситуации счет до 10?
4. Какие варианты подходят тебе больше всего? Запомни их, чтобы в следующий раз мог применить на практике.





## Упражнение 5

# Выбор и новая попытка

Вспомни о своих решениях, которые сегодня ты хотел бы переделать. Может быть, ты брал у друга что-то без разрешения или списывал у кого-то домашнее задание? Как твой выбор повлиял на других? Какой другой выбор можно было бы сделать?

Вот простое упражнение, которое поможет тебе осознать свой выбор и то, что в будущем ты можешь сделать лучший выбор. Попроси родителей сделать копию этого списка (или сделай сам). Или перепиши его, чтобы всегда иметь под рукой.

Выбор, который я сделал

---

Почему я сделал этот выбор?

---

Каковы были последствия этого выбора?

---

Какой выбор можно было сделать вместо этого?

---

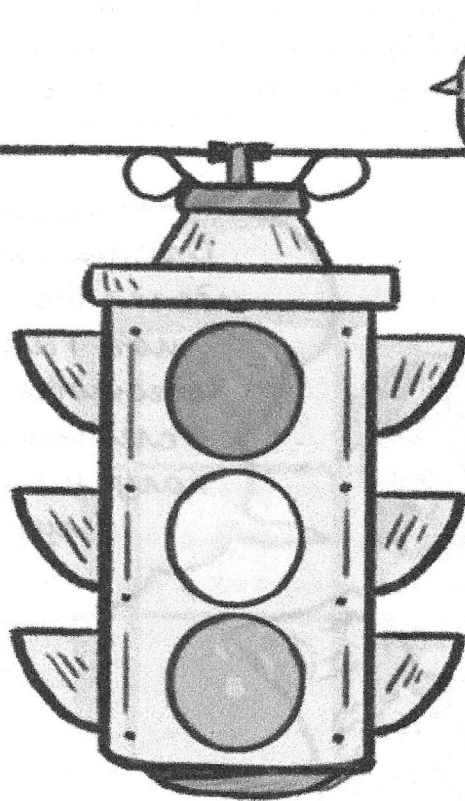
### НАЖМИ НА "ПАУЗУ"

---

Один из лучших способов замедлить реакцию — это нажать кнопку "паузы" внутри себя. Да, ты можешь это сделать! Это значит просто сделать небольшой перерыв, несколько глубоких вдохов и выдохов — паузу перед тем, как реагировать или принимать решения. Помни, что это абсолютно нормально сказать кому-то "Мне нужно время, чтобы я мог об этом подумать".

## СЛЕДИ ЗА МИГАЮЩИМ СВЕТОФОРОМ!

Чтобы перед тем, как собираешься что-то сделать, было легче остановиться, представь себе светофор, который горит красным. Пока стоишь на красном, можно сделать паузу и подумать. Затем представь, что светофор загорелся желтым, спроси себя и убедись, что твой импульс верен. А когда светофор начнет подмигивать зеленым, — дерзай, прими лучшее решение!



# Назови себя по имени!

Помнишь Элмо из “Улицы Сезам”? У Элмо есть одна забавная черта — он любит говорить о себе в третьем лице. Например, “Элмо любит мороженое.” Или “Элмо хочет поиграть”. Наверняка Элмо не зря так делает!

Возможно, это прозвучит странно, но, когда мы говорим о себе в третьем лице (называем себя по имени), фраза на дольше запоминается и сильнее мотивирует. Так что, если ты о чем-то волнуешься, то обратись к себе по имени, а затем добавь позитивное высказывание.

Если тебя зовут Ника, и ты волнуешься о роли, которую получила в пьесе, скажи себе: “Ника, ты справишься!” “Ника, я знаю, что ты можешь это сделать!”

Если тебя зовут Даниил, и ты испытываешь гнев, и хочешь успокоиться, скажи себе: “Даниил, с тобой все в порядке”. “Даниил, сделай несколько глубоких вдохов.”



## Настал твой черед!

- Спроси себя, что ты сейчас чувствуешь? Тебе грустно? Ты волнуешься? Испытываешь фрустрацию?
- Вслух обратись к себе по имени, скажи себе, что ты сейчас чувствуешь, а потом скажи что-то позитивное, чтобы тебе стало лучше.

Я знаю, что это может казаться слегка глупым, но это работает! Помню, как перед важным тестом я сказала себе: “Келли, ты справишься! Ты знаешь этот материал!” Мне это помогло успокоиться и почувствовать себя лучше.

Правило только одно — говори себе что-то позитивное. Представь, будто говоришь с другом. Можешь говорить с собой так в любой ситуации. Если такие “глупости” помогают тебе почувствовать себя лучше, то не стесняйся валять дурака! Можешь сказать себе: “Давид, я знаю, тебе не нравится убираться у себя в комнате, но ты по крайней мере не убираешь сарай с домашними животными!”

### ЧТО МНЕ НУЖНО?

Одни дети, когда злятся, уединяются в своем тихом уголке. Другие — бьют подушку. Кому-то нужно прогуляться. Подумай, что бы подошло тебе. Сделай это, если ты расстроен — и ты сразу же почувствуешь себя лучше.

## Упражнение 7

# Центр контроля

Взрослея, мы понимаем, что некоторые вещи зависят от нас, то есть, мы можем влиять на них и менять их. А другие — не можем. Например, если ты планируешь погулять в парке, но пошел дождь, ты не можешь контролировать эту ситуацию. Погоду контролировать невозможно. Но если кто-то сказал тебе обидные слова, ты можешь выбирать, как на них реагировать. Можно проигнорировать сказанное, а можно сказать, что твои чувства задеты.

Чтобы увидеть разницу, давай создадим центр контроля. На следующей странице я привела пример, который тебе поможет.

- Во внутреннем круге запиши то, что поддается твоему контролю.
- Во внешнем круге запиши то, что не поддается твоему контролю.
- Подумай о том, что можешь контролировать. Как можно контролировать это положительными способами?
- Что ты не можешь контролировать? Подумай, что поможет тебе реагировать позитивно.

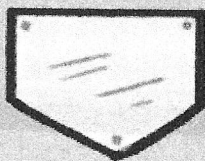


**Ошибки, которые допускают другие**  
**Школьные задания**  
**Мнение моих друзей о чем-то**

**Мои действия**  
**Мое поведение**  
**С кем я хочу играть**

-----  
-----  
-----  
-----

-----  
-----  
-----





## Поздравляю, ты справился!

Учиться самоконтролю, управлять своими импульсами и принимать хорошие решения может быть непросто и научиться этому можно не так быстро, как тебе хочется, но запомни: без труда не вынешь рыбку из пруда!

### Ты научился:

- Принимать решения. Игра “Брось кубик и прими решение” помогла тебе научиться понимать, что ты умеешь принимать отличные решения и, даже если принял неверное решение, в следующий раз сможешь принять лучшее!
- Понимать свои чувства. Игра в “Эмоциональное лото” помогла лучше понять, что ты чувствуешь. Чувства — это не только грусть или радость. Это может быть растерянность, усталость, скука. Полезно понимать, что именно мы чувствуем.
- “Хороший полицейский”. Если у нас возникает негативная мысль, мы можем вовремя “поймать” ее и заменить на хорошую.
- “Действие — реакция”. Это упражнение помогает нам понять, что, если мы испытываем гнев или растеряны, то можно совершить простое действие в ответ. Например, уйти, сделать несколько глубоких вдохов или послушать музыку.
- Упражнение “Выбор и новая попытка”. Это упражнение помогло тебе понять свои эмоции, и как их лучше контролировать.
- С помощью упражнения “центр контроля” ты больше узнал о тех вещах, которые можешь контролировать и о тех, которые не можешь.
- “Назови себя по имени!” Не забывай обращаться к себе по имени, если настали сложные времена!  
ты можешь это! *(вставь свое имя)*



## Сделаем паузу и порисуем!



Ты изучаешь много новой информации и, хотя это и интересно, — научиться помогать себе, но информации может быть слишком много за один раз. Отдохни несколько минут и немного порисуй или что-нибудь напиши на этой странице, прежде чем переходить к новому упражнению.



ЧАСТЬ 3


СДВГ,

я и мир.

Успех дома,

в школе,

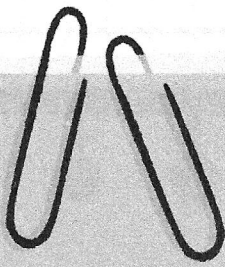
с друзьями



**Ты уже готов идти дальше и учиться новым способам управлять СДВГ. Это будут практически навыки действия: привычки, распорядок дня, подготовка к школе, друзья, общение, домашние задания.**

**В предыдущих главах ты изучал себя: свои сильные стороны и сложности, с которыми сталкиваешься; как у тебя проявляется СДВГ, как управлять чувствами и эмоциями. Ты отлично справился! А теперь нужно применить новые навыки на практике. Ты несомненно готов идти дальше, и, когда научишься применять новые навыки на практике, то станешь намного лучше себя чувствовать.**





## ГЛАВА ШЕСТАЯ

# КАК ПРЕВРАТИТЬ ПРИВЫЧКИ И РАСПОРЯДОК ДНЯ В УВЛЕКАТЕЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ

Если у тебя СДВГ, одно из наилучших решений — завести постоянные привычки или режим дня. Для чего? Наш мозг любит отвлекаться, поэтому нам и нужен распорядок дня, чтобы не сбиваться с курса. Нам нужен фундамент. Представь себе очень высокое здание. Например, Эмпайр-стейт-билдинг в Нью-Йорке. Если бы у него не было твердого фундамента, оно бы упало, да? Нам также нужен фундамент, чтобы мы оставались на плаву и не сбивались с пути. Я работала со многими детьми и могу сказать из своего опыта, что составить распорядок дня — один из лучших способов настроить себя на успех!

# Список “накануне”

Утром подготовиться к новому дню — одна из самых больших проблем, да? Если для тебя это так, то я помогу упростить эту подготовку.

Первое, что мы сделаем — это проведем “мозговой штурм”, чтобы понять, что можно сделать вечером, чтобы утро прошло спокойнее. Я помогла Вике. Вот что она предложила для “мозгового штурма”:

**Накануне вечером я:**

1. Соберу одежду, которую надену на следующий день.
2. Соберу рюкзак и положу туда уже готовое домашнее задание.
3. Поставлю тарелку для завтрака.
4. Приготовлю завтрак с собой в школу или помогу родителям его приготовить.
5. Положу куртку рядом с рюкзаком.

Подумай, что можно включить в твой список “накануне”.

**Что я могу сделать вечером, чтобы утром было легче собираться:**

---



---



---

Можно переписать список на отдельный лист бумаги. Держи его возле кровати или комода, и заведи привычку проверять его каждый вечер перед сном. Так ты сможешь справиться с некоторыми задачами еще с вечера, и твое утро не будет таким напряженным!





## Упражнение 2

# “Карта утра”

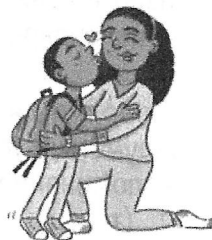
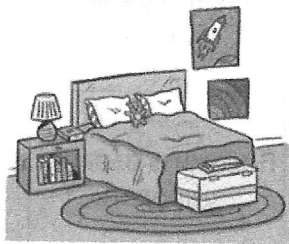
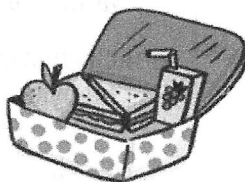
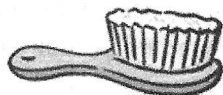
Давиду 8, и он очень веселый, креативный, у него всегда много новаторских идей. Раньше по утрам Давиду было тяжело собираться, потому что он то и дело отвлекался и забывал все, что ему нужно было сделать. А помогла Давиду “карта утра”. Это карта с изображенными на ней задачами, которые нужно выполнять каждое утро. Давид прикрепил свою “карту утра” на зеркало на туалетном столике, чтобы увидеть ее первым делом, когда проснется.

Таблички с картинками, такие как на этой “карте утра”, потрясающе освежают нашу память и помогают не сбиваться. Эти карты очень весело составлять.

Вот пример. Твой список может отличаться в зависимости от того, какой у тебя распорядок:



Я составила список с картинками. Любую из задач, изображенных на картинке, тебе может быть нужно выполнять по утрам. Попроси родителей сделать ксерокопию этого задания, чтобы ты мог вырезать каждое задание для своей “карты”. Или добавь свою картинку в “карту утра” в удобном тебе порядке.



Добавь свои задачи:

--	--	--

# Заметки для себя

Расписание — это здорово, но также полезно научиться помнить, что нам нужно делать. Это помогает нам сохранять привычный распорядок дня. Мы уже говорили о графиках, которые помогут нам подготовиться с вечера и утром. Как еще мы можем запоминать то, что нам необходимо сделать?

Я подготовила список. Обведи в кружок то, что может тебе помочь вспомнить свой распорядок дня или то, что тебе нужно сделать. В пустых клетках впиши свои варианты:

Приклеить записку на зеркало	Написать записку для себя на руке	Поставить будильник, чтобы не забыть о делах	Поставить то, что нужно взять с собой, у двери
Приклеить записку на рюкзак	Поставить напоминание в календаре	Повесить календарь в комнате	Спеть песню, которая станет напоминанием о том, что нужно сделать
Записать напоминание на диктофон	Прогуляться, придумать другое напоминание (танец)	Положить блокнот у кровати	Пользоваться списком
Оставить наглядную таблицу	Использовать “аварийные карточки внимания”	Составить список и записать каждое задание с датой, когда его нужно выполнить	
Выписать инструкции	Попросить кого-то, чтобы тебе прочли вслух инструкции	Составить график и определить время для каждой задачи	

## КАРТОЧКИ-ПОМОЩНИКИ

Когда выходишь из дому или возвращаешься, повторяй эти забавные выражения:

### УТРОМ — Повеселись От Души

*Почистить зубы*

*Обед*

*Домашнее задание*

### ВЕЧЕРОМ — Домашний План Спасения

*Домашнее задание*

*Почистить зубы*

*Сон*



# Представь себе это (визуализация)

Я была на свадьбе, и организатор праздника запомнил имена всех 200 гостей. И это были люди, которых он только что встретил! Как? Он поделился с нами своим секретом. Он произносил имя человека вслух, а затем представлял себе что-то, что с этим связано. Например, он встретил женщину лет 70-ти по имени Сюзанна. И придумал, как описать ее внешность. Сюзанна, как соль и перец подумал он, потому что волосы у нее были седыми. Этот трюк помог ему запомнить имя Сюзанны по ее внешности. Поможет ли этот трюк вспомнить, что тебе нужно сделать в школе? Безусловно. Я покажу, как это сделать, и ты сможешь использовать его и дома, и в школе.

Во-первых, попробуй визуализировать (зрительно представить) то, что нужно запомнить. Например, если нужно сдать деньги на экскурсию в среду, представь себе денежную купюру со словом “среда”. Это поможет тебе запомнить.



Вот несколько примеров событий с моими подсказками, как их можно визуализировать. Попробуй визуализировать, как бы ты их запомнил.

1. Контрольная в пятницу

Моя визуализация: пробирка, из которой выплывает слово “пятница”.

Твоя визуализация:

---

---

2. Репетиция на танцах.

Моя визуализация: группа танцоров, которые выстраиваются в букву Р (“репетиция”).

Твоя визуализация:

---

---

3. Погулять с собакой в понедельник утром

Моя визуализация: слово “понедельник” на поводке.

Твоя визуализация:

---

---

## ИЗМЕНИТЬ ПОВЕДЕНИЕ

---

Чтобы облегчить жизнь, возможно, придется вносить некоторые изменения или усваивать новые модели поведения. Поначалу меняться может быть трудно, но со временем точно станет проще. Не сдавайся и всегда думай о цели.



# Плыть по течению. Ритуал перед сном

После целого насыщенного дня трудно вдруг остановиться и уснуть. Вот почему полезно иметь “ритуал” перед сном.

Лилия — милая и активная 12-летняя девочка, и ей действительно очень трудно заснуть. Я показала ей эту технику расслабления, и не успела она закончить упражнение, как тут же крепко уснула!

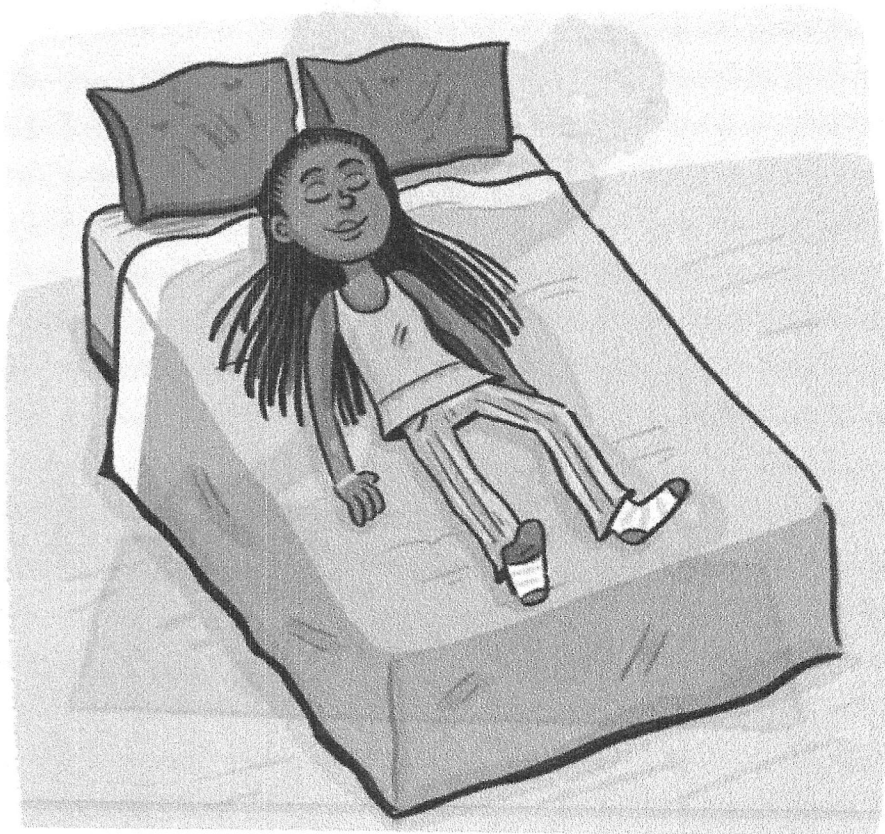
Упражнение очень простое. Можешь либо прочитать следующий раздел перед тем, как ложиться спать, либо попросить взрослого прочитать его тебе, и повторять, то, что читают:

1. Ляг и закрой глаза. Ощути, как твое тело тяжелеет и расслабляется, как будто ты плывешь по морю. Оставь заботы в море, пусть они уплывут. Ты расслаблен и умиротворен. Плывешь по течению.
2. Обрати внимание на ступни. В воде они становятся мягкими, тяжелеют и расслабляются. Медленно отпускай каждую косточку и расслабляйся. Сосредоточься на каждом пальце ноги и на расслаблении каждого пальца. Почувствуй расслабление каждой связки, мышцы и косточки. У тебя должно возникнуть ощущение, что ноги все глубже и глубже погружаются в воду. Сделай несколько глубоких вдохов.
3. Теперь обрати внимание на лодыжки. Представь, что снимаешь напряжение через лодыжки. Они становятся тяжелыми и расслабляются. Медленно вдохни и выдохни.
4. Продолжай подниматься вниманием к голеням, затем к коленям. Отпусти все напряжение в коленях. Представь, что колени погружаются в воду.
5. Продолжай двигаться вниманием вверх, к бедрам. Бедра становятся тяжелыми в воде, как и все тело. Ты расслаблен.

### СОВЕРШЕНСТВУ НЕТ ПРЕДЕЛА

Чтобы изучить новый навык или инструмент преодоления трудностей, говорят, что должна сформироваться определенная привычка. Привычка формируется за 21 день. Поэтому помни, если эти новые навыки запоминаются не сразу, дай себе немного времени и прояви терпение. По мере практики ты будешь становиться лучше с каждым днем.

6. Затем сосредоточься на руках. Представь каждый палец, отпуская все свои волнения и беспокойства, и позволяя им уйти под воду. Сделай несколько глубоких вдохов и выдохов. Ощути, как твои руки тяжелеют в воде.
7. Пройдись вниманием по рукам и плечам. Плечи становятся тяжелее, вместе животом и грудью. Дыши, и с выдохом отпусти весь стресс и напряжение. Представь, что все вокруг становится более свободным и умиротворенным.
8. Продолжай двигаться вниманием к шее. Расслабь все мышцы шеи. Почувствуй, как дыхание замедляется, и отметь, насколько ты расслабился.
9. Обрати внимание на лицо. Отпусти напряжение в мышцах челюсти. Расслабь их и отпусти, пусть и эти мышцы погрузятся под воду. Направь внимание к носу и глазам. Веки становятся тяжелыми и усталыми. Наконец, отпусти все напряжение в голове. Дыши все медленнее. Ты полностью расслаблен.



## ОСТАНОВИСЬ, СДЕЛАЙ ПАУЗУ И ПОДЫШИ!

Дышать так просто — мы все это делаем! Но дыхание еще и очень ценный инструмент. Это простое дыхательное упражнение можно выполнять в любое время, когда угодно: если нужно снять стресс, преодолеть фрустрацию, если нужно расслабиться, чтобы уснуть, или просто снять напряжение. Вот как выполняют это упражнение:

1. Сделай полный выдох.
2. Медленно вдохни на счет до 5.
3. Задержи дыхание на счет до 5.
4. Медленно выдохни на счет до 5.
5. При необходимости повтори.



## Поздравляю, ты справился!

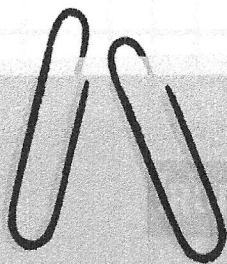
Ты проделал огромную работу! Узнал массу идей, научился вводить распорядок дня и структурировать свой день, и еще познакомился с новыми техниками запоминания! Расписание помогает нам оставаться сосредоточенными, мотивированным, и не сбиваться с пути. Ты уже знаешь, как разработать и соблюдать распорядок дня.

**Итак, ты уже знаешь:**

- Как “список накануне” поможет избежать утренней суеты.
- Упражнение “Представь себе это” помогло освоить техники запоминания.
- Какие инструменты и материалы помогут запоминать то, что тебе нужно (стикеры, что угодно еще).
- Как составлять наглядные таблицы на утро.

В качестве бонуса ты получил технику расслабления перед сном. Может быть ты теперь с нетерпением ждешь времени, когда нужно будет отправляться в постель!





## ГЛАВА СЕДЬМАЯ

# КАК ДРУЖИТЬ, ОБЩАТЬСЯ, ВЫСКАЗЫВАТЬ МНЕНИЕ

Ты проделал огромную работу. Лучше узнал себя, свои чувства и эмоции. А теперь поговорим о других. Если ты понимаешь других, это облегчает общение, помогает более вдумчиво выражать свои мысли и ладить с друзьями, семьей и учителями.

Чтобы понять других, важно узнать больше о них — о том, как они себя чувствуют. В этой главе мы выберем наилучший способ понимать, что чувствуют другие, как стать хорошим другом, и как попросить о том, что тебе нужно.

# Эмпатия, часть 1

Мой друг прекрасно понимает, что чувствуют другие. У него есть то, что мы называем сочувствием или способностью поставить себя на место других. Я работаю терапевтом, и для меня очень важно иметь сочувствие. Таким образом, я могу представить, что может чувствовать кто-то другой, даже если я никогда раньше не была в такой ситуации.

Один из лучших способов установить настоящий контакт с другом — это узнать, что он чувствует. Так, ты сможешь быть хорошим другом, ведь ты понимаешь, что этому человеку нужно.

Посмотри на каждую из картинок ниже. Запиши в “облачке”, что думает каждый человек. Ты будешь моим детективом, который изучает эмпатию!



-----

-----

-----

-----



-----

-----

-----

-----





## Упражнение 2

# Эмпатия, часть 2

Ты проделал невероятную работу! Проявляя сочувствие, ты смог представить, что чувствуют люди на картинках. Теперь твоя задача — подумать, КАК можно ответить, чтобы стать хорошим другом для человека, который оказался в такой ситуации. Запиши свои ответы ниже:



# ДЛЯ ЗАМЕТОК



## Дружба. Верно или неверно?

Обведи кружком “Верно” или “Неверно” после каждого утверждения о дружбе.

1. Чтобы быть хорошим другом, я всегда должен делать то, что хочет делать друг. Верно/неверно
2. Если я накричу на друга, я всегда могу извиниться. Верно/неверно
3. Если я не хочу играть во что-нибудь, я могу вежливо попросить поиграть во что-нибудь другое. Верно/неверно
4. Чтобы показать свой интерес к другу, я могу спросить его, чем он любит заниматься. Верно/неверно
5. Улыбка — это способ проявить доброту. Верно/неверно
6. Делиться — это сложно, поэтому я не стану этого делать. Верно/неверно
7. Если я хочу присоединиться к тем, кто играет, я всегда могу спросить, можно ли сделать это. Верно/неверно
8. Я могу быть злым и все же ожидать, что понравлюсь людям. Верно/неверно
9. Хороший друг проявляет уважение к чужим вещам. Верно/неверно
10. Почти всем нравится чувствовать себя особенными, поэтому я могу показать или сказать, почему тот или иной человек для меня особенный. Верно/неверно

## Ответы

1. Неверно. Быть хорошим другом — значит быть добрым и уважительно относиться к друзьям. Это не значит, что ты должен делать все, что хочет сделать другой человек.
2. Верно. Если ты допустил ошибку, извинение — лучший первый шаг к примирению.
3. Верно. Всегда можно предложить другую игру, в которую хочешь поиграть.
4. Верно. Люди любят говорить с другими о том, что им нравится. Если ты их спрашиваешь о них самих, то показываешь заинтересованность.
5. Верно. Улыбка — всегда хороший способ выразить эмоции.
6. Неверно. Делиться сложно, но в дружбе важно идти на компромисс и делиться по очереди.
7. Верно. Иногда другие дети не понимают, что ты хочешь поиграть с ними, поэтому всегда лучше спросить!
8. Неверно. Злых людей не ценят. Люди хотят, чтобы рядом с ними были добрые люди и те, кто проявляет уважение.
9. Верно. Чтобы заслужить чье-то доверие, важно проявлять уважение к его вещам или заботиться о них.
10. Верно. Если показать или рассказать какому-то человеку, почему он особенный, наверняка он улыбнется!

## Упражнение 4

# 3 истины, 1 ложь

Не всегда бывает просто выразить что мы чувствуем. Иногда мы не понимаем ни то, что чувствуем, ни как это выразить. А еще можем не хотеть говорить об этом.

Вот история Веры, которой 9 лет. Когда мама спрашивала Веру, почему та расстроена или тревожится, девочка испытывала давление и чувствовала себя неловко. Это упражнение помогло ей потренироваться выразить свои чувства!

### Что нужно делать:

- 3 правдивых факта о том, что ты чувствуешь или чувствовал
- 1 ложный (выдуманный) факт о том, что ты чувствуешь или чувствовал

Подготовь 3 правдивых факта. Например, вот факт, который сообщила Вера:

1. Мне грустно, что никто не сел со мной сегодня на уроке естествознания.
2. Завтра я собираюсь в парк аттракционов и очень волнуюсь.
3. Я очень волнуюсь, когда вижу клоунов.

Теперь твоя очередь сообщить неправдивый факт о себе. Это самое интересное. Можно придумать что угодно!

4. Мне не понравился мой обед. Я отдал(а) его собаке.

А теперь попроси знакомого, кого-то из друзей или родителей угадать, какой из фактов выдуманный. Ты удивишься тому, насколько часто люди могут ошибаться! Но есть и хорошая сторона — люди поймут твоё отношение к реальным фактам. Это отличный способ дать людям лучше понять тебя. (Можешь попросить друга сделать с тобой это упражнение. Так ты лучше поймешь друга.)

## КАК У МЕНЯ ДЕЛА?

Прежде, чем принимать решение или совершать поступок, необходимо подумать. Звучит довольно просто, но на практике не всегда так. Один из лучших способов "семь раз отмерить, один раз отрезать" — это спросить себя, что чувствуешь в теле. Если у тебя напряжены плечи, скорее всего, ты злишься или испытываешь фрустрацию. Если у тебя "бабочки в животе", то, может быть, ты нервничаешь? Когда мы разберемся с ощущениями в теле, то сможем лучше понимать, что нам нужно, и принимать лучшие решения.



# Вежливая просьба и требование

Теперь давай немного поговорим о том, что такое вежливость и требовательность в общении. Может быть, ты не осознаешь, что существует два типа общения. Вежливое общение — это когда ты сообщаешь другим о том, что тебе нужно уважительно и вежливо. А требовательность — это когда ты сообщаешь другим о том, что тебе нужно неуважительно или грубо. Обведи в кружок высказывания, которые написаны ниже жирным шрифтом, выбрав ответ “вежливая просьба” или “требование”.

Мама: “Анна, могла бы ты поставить тарелки в раковину?”

Анна: **“НЕТ! Я не собираюсь мыть посуду, и не проси меня больше об этом!”**

Вежливая просьба/требование

Мама: “Анна, могла бы ты поставить тарелки в раковину?”

Анна: **“Да, конечно, я их поставлю!”**

Вежливая просьба/требование

Тина и Таня играют вместе. Тина играет с игрушкой, с которой хочет поиграть Таня.

Таня просит Тину:

**“Тина, ты уже целую вечность с ней играешь! Так нечестно! Сейчас моя очередь Отдай ее мне!”**

Вежливая просьба/требование

Алекс видит, что группа мальчиков играет в мяч. Он очень хочет к ним присоединиться, но стесняется.

Алекс подходит к группе и говорит:

**“Привет, я Алекс. Можно поиграть с вами в мяч?”**

Вежливая просьба/требование

Алекс видит, что группа мальчиков играет в мяч. Он очень хочет к ним присоединиться, но стесняется.

Алекс подходит к группе и говорит:

**“Я лучший игрок! Я хочу играть с вами, а если вы меня не возьмете, я скажу учителю.”**

Вежливая просьба/требование

Как ты думаешь, какой тип просьбы больше нравится людям? Совершенно ясно, что вежливая просьба — это лучший вид общения. Иногда мы можем требовать чего-то от других, особенно когда расстроены. Но у нас больше шансов получить то, что хотим, если мы вежливо об этом попросим!

# Забота

Когда мне было 12, мальчишки дразнили меня после урока французского. Мне было так стыдно. Я хотела выкопать яму, залезть туда и никогда не вылезать! Светловолосый мальчик по имени Энди увидел это и подошел ко мне. Он посмотрел на меня, обнял и спросил, в порядке ли я. В тот момент я почувствовала, что обо мне заботятся. Это был один из самых приятных моментов в жизни, и, хотя я уже выросла, я все еще помню эту доброту.

Запиши случай, когда ты почувствовал, что кто-то проявляет заботу или помогает тебе:

---



---



---

А теперь запиши пример, как бы ты сам мог проявить заботу о человеке так, чтобы он это почувствовал и ему понравилось?

---



---



---

## УМЕЕШЬ ЛИ ТЫ ЧИТАТЬ МЫСЛИ?

Тебе когда-нибудь хотелось уметь читать мысли? Мне — очень! Но, если ты не ясновидящий и у тебя нет способности читать мысли других людей, то им придется говорить тебе о том, что они чувствуют. Или о том, что они хотят, чтобы ты знал. Так что, помни, что, если тебе хочется, чтобы люди знали, что ты чувствуешь или что тебе нужно, тебе придется сказать им об этом!

## Упражнение 7

# Как просить о том, что мне нужно

Соедини линиями картинки и просьбу.

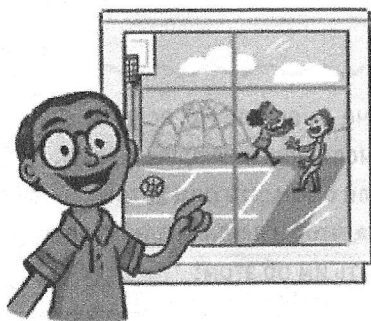
Помоги мне, пожалуйста, с заданием.

Можно мне поиграть с тобой?

Объясни, пожалуйста, еще раз то, что ты только что сказал(-а)

Спасибо, но мне это не нравится.

Я растерян. Ты мог(-ла) бы помочь мне начать?



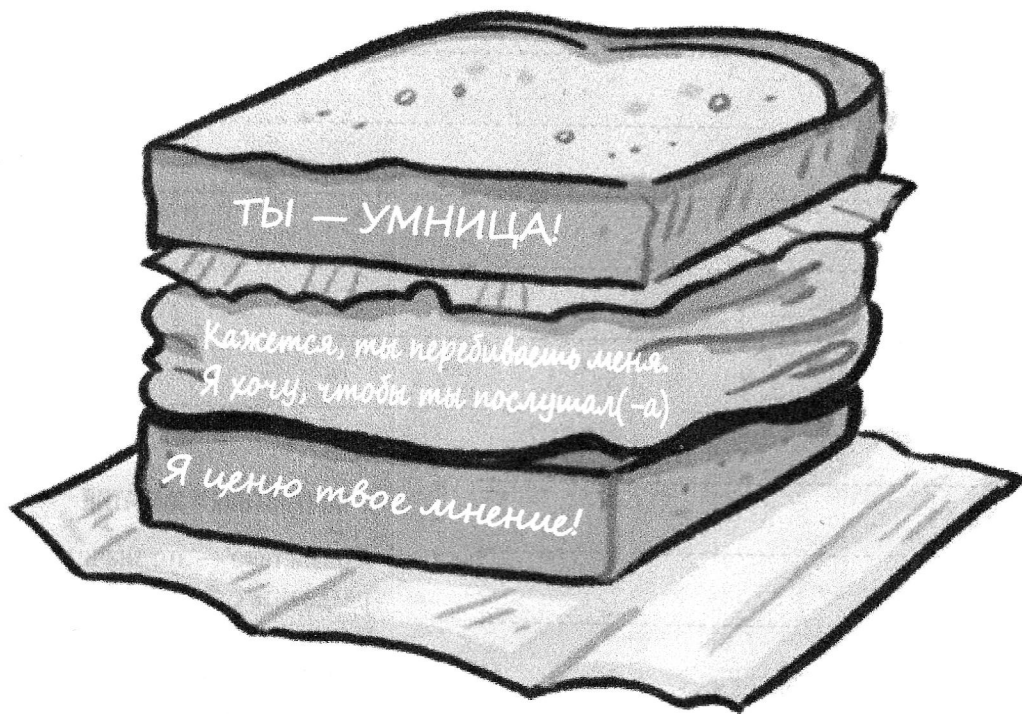
## Техника: “сэндвич”

Сложно говорить кому-то, что мы чувствуем. Один из моих любимых приемов называется техника “сэндвич”. Начать нужно с чего-то хорошего, затем сказать, что чувствуешь и что тебе нужно, а закончить еще одним положительным высказыванием.

**БУЛОЧКА:** Скажи что-нибудь хорошее.

**МЯСО:** Скажи, что ты чувствуешь и что тебе нужно.

**БУЛОЧКА:** Закончи на позитивной ноте.



**Вот пример.**

“Элла, я рада, что мы в одной команде по волейболу и ты мне нравишься. Но, мне грустно, когда ты говоришь, что я никому не нравлюсь. Это задевает мои чувства. Я надеюсь, что ты можешь говорить мне приятные слова, потому что мне нравится с тобой дружить.”



## Поздравляю, ты справился!

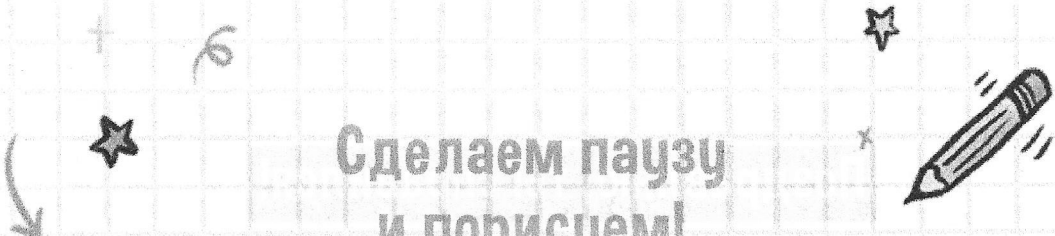
Теперь ты знаешь, что такое эмпатия, или умение представить себе, что чувствует другой человек. Это очень хорошая и важная черта характера. Каждый может выработать эмпатию — просто потребуется немного практики. Если ты умеешь ее проявлять, то ты сможешь дать другим почувствовать, что их ценят и о них заботятся.

**Из этой главы ты узнал:**

- Почему важно понимать и обращать внимание на чувства других.
- Как стать лучшим другом, лучше понимая эмоции других людей.
- Как от тебя зависит, насколько ты сможешь стать лучшим другом.
- Как вежливо просить, а не требовать то, что тебе нужно и говорить, чего ты хочешь.
- Как сказать, что тебе нужно с помощью техники “сэндвич”.

Эти новые знания помогут тебе построить крепкую дружбу. Ты проделал отличную работу!





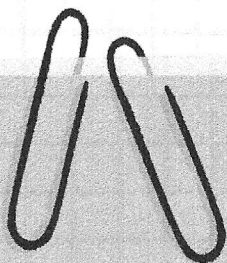
## Сделаем паузу и порисуем!

Ты изучаешь много новой информации и, хотя это и интересно, — научиться помогать себе, но информации может быть слишком много за один раз. Отдохни несколько минут и немного порисуй или что-нибудь напиши на этой странице, прежде чем переходить к новому упражнению.



# ДЛЯ ЗАМЕТОК





## ГЛАВА ВОСЬМАЯ

# ПЛАН ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СОСТАВИТЬ ПЛАН!

## Домашнее задание, проекты, долгосрочные планы

**Домашнее задание. Проекты. Долгосрочные планы.** Уже от одних этих слов голова может закружиться, да? Но — не бойся, тебе на помощь всегда придет план! В этой главе я расскажу тебе, как лучше справляться с домашним заданием, проектами и долгосрочными планами. Ты научишься организовывать свое время и управлять им, и не будешь чувствовать себя растерянным. Мы будем играть в игры и разгадывать кроссворды, и это поможет тебе посмотреть на вещи под другим углом. Ты разберешься в своих приоритетах и поймешь, какие задачи для тебя первоочередные и какие необходимо завершить в первую очередь. Ты на верном пути!

# Как я учусь?

Ты знаешь, как тебе лучше учиться? Давай узнаем, относишься ли ты к типу “слушателя”, “зрителя” или “чувствующего” ученика. Если ты поймешь, какой ты тип ученика, то поймешь, что тебе нужно, чтобы лучше учиться в школе.

## ЛУЧШЕ ЗАПОМИНАЮ НА СЛУХ

- Тебе легче запомнить, когда учитель вслух объясняет предмет?
- Ты хорошо говоришь?
- Ты хорошо понимаешь и можешь рассчитать, сколько времени уйдет на задание?

## ЛУЧШЕ ЗАПОМИНАЮ, КОГДА СМОТРЮ

- Тебе легче запомнить материал в картинках?
- Ты лучше запоминаешь, когда смотришь презентацию?
- Тебе говорят, что у тебя хорошее воображение?

## ЛУЧШЕ ЗАПОМИНАЮ, НА ОЩУПЬ ИЛИ КОГДА ПРИКАСАЮСЬ

- Тебе легче запомнить материал, когда ты передвигаешь или трогаешь вещи?
- Ты замечаешь внешний шум или свет?
- Ты иногда теряешь ощущение времени?

У тебя может быть смешанный тип, но я все же думаю, что ты окажешься одним из основных типов.

Если ты лучше запоминаешь на слух, можешь просить, чтобы тебе объясняли вслух. Попробуй запомнить как можно больше из услышанного.

Если ты лучше запоминаешь, когда смотришь, попроси, чтобы инструкции к выполнению заданий были письменными, и пусть их тебе покажут. Когда собираешь информацию, можешь рисовать или делать наброски, это наверняка поможет.

Если ты лучше запоминаешь на ощупь или когда прикасаешься, попроси, чтобы тебе разрешили двигаться или трогать предметы, когда происходит обучение.

## Упражнение 2.

# Расписание домашних заданий на неделю

Да, должна признать, это занятие не покажется интересным. И тем не менее, оно поможет тебе запомнить задания. А еще это весело (только представь, как будешь себя чувствовать, когда учитель тебя похвалит!). Расскажу тебе одну историю. Она о 12-ти летнем мальчике Эмиле. Ему было сложно организовать себя. Он то и дело забывал, какое задание нужно выполнить и когда. Но мы вместе с Эмилем составили расписание, это расписание помогло мальчику вернуться в колею.

Ты можешь составить для себя такое же расписание, или скопировать незаполненное расписание из этого пособия и копировать его на каждую неделю. Все просто. Каждый понедельник заполняй расписание, вписывая домашнее задание и даты сдачи домашнего задания. Я заполнила пример для тебя. Пустую таблицу можешь использовать для копий, которые будешь заполнять каждую неделю

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
Природоведение/ Обществоведение	Прочитать 3-ю главу				
Математика		Решить задачи №№ 40–55			
Письмо			Выписать два пара- графа из рассказа		
Биология/ Физика/ Химия					Практиче- ское занятие!





	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
Правописание/ контрольная по языку				Подготовиться к контрольной	
Чтение					
Другое			Деньги на обед!		



	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
Природо- ведение/ Общество- ведение					
Математика					
Письмо					
Физика					
Правопи- сание/кон- трольная по языку					
Чтение					
Другое					

**ДЛЯ ЗАМЕТОК**



# Расставить приоритеты

Эле 10 лет. Она часто теряет из-за того, что у нее много обязанностей. Иногда ей сложно расставить приоритеты или понять, что делать в первую очередь (или вообще, что делать!). Итак, вместе мы с Элей придумали историю:

Эля гуляла по лесу и нашла три камня. Один камень был тяжеленным, как булыжник. Она с трудом могла его поднять, но сделала это. Второй камень, который она нашла, был размером с кирпич. Она могла поднять его, и он был не таким тяжелым, как валун, но для того, чтобы его поднять, девочке потребовалось небольшое усилие. И наконец, Эля нашла маленький камешек. Конечно, он был очень-очень легким, и она легко могла его нести.

Затем я предложила Эле сравнить школьные занятия с “камнями”.

Самые важные заданиями — это, конечно “булыжники”. Это могут быть больше проекты или контрольные. Эти задания очень важные. Когда Эля с ними справится, она почувствует огромное облегчение — словно с ее плеч свалился булыжник!

Вторые по важности — “кирпичики”. Это важные задачи. Но они не так важны, как “булыжники”. Например, домашнее задание или глава, которую нужно прочесть. Их может быть необходимо выполнить в первую очередь, но они не займут столько времени, как “булыжники”.

И, наконец, остались мелкие камешки. Они не так важны. Это, например, дополнительный балл или то, что не нужно делать в первую очередь — очень легкие задания.

Вспомни свои школьные задания: какие из них — “булыжники”, “кирпичики”, а какие — мелкие камешки? На следующей странице соедини линиями задачу и камень. Это поможет тебе понять, какие из школьных заданий — твои приоритеты, то есть, те дела, которым ты хочешь уделить наибольшее внимание.

## ПОПРОСИ О ПОМОЩИ ИЛИ ПОМОГИ СЕБЕ САМ

(Оба варианта отлично подойдут!)

Иногда с чем-то можно справиться самостоятельно, и это прекрасно! Но иной раз нам требуется чья-то помощь — и это тоже абсолютно нормально! Ты сама выбираешь, попробовать ли справиться самостоятельно или обратиться за помощью к кому-то. Ты всегда можешь сначала попробовать, а если понадобится помощь, — попросить о ней!

Контрольная по физике

Текст, за который можно получить дополнительный балл

Домашнее задание по математике

Дополнительные задания по языку

Реферат по обществоведению/социологии

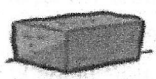
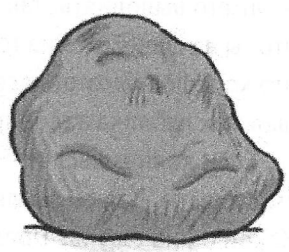
Тест по истории

Прочитать дополнительную главу

Реферат по книге

Три задачи по математике

Грамматика

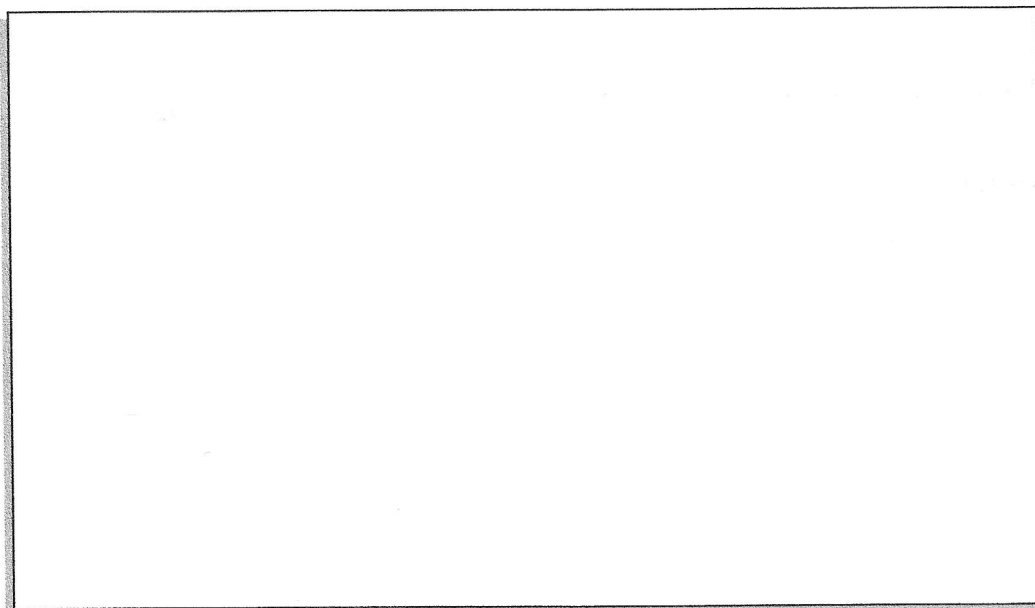


# Представь себе такое!

Лучший способ справиться с заданием — сначала представить его себе. Это значит, что нужно четко представить себе в деталях, как ты делаешь его, до того, как ты начнешь его выполнять. Так, если вы нервничаешь из-за школьного спектакля, представь, что ты на сцене. Что на тебе надето? Представь, что ты — это персонаж. Ты чувствуешь, что хорошо подготовился и уверенно произносишь все реплики. Я хочу, чтобы ты слышал, как публика аплодирует. Представь, что ты улыбаешься и уверен в себе.

Если волнуешься из-за контрольной, можешь сделать то же самое. Представь, что ты в классе. Как он выглядит? С кем ты сидишь рядом? Можешь дотронуться до стола? Какой он на ощупь? Представь, что ты хорошо подготовился. Ты выучил и знаешь материал. Представь запах чернил от ручки и ощущение бумаги. Мысленно наблюдай за собой: ты пишешь свои ответы в тетради. Я хочу, чтобы ты представил, что легко справился с контрольной. Ты чувствуешь себя спокойным и счастливым. По-настоящему представь, что сдал контрольную!

Теперь подумай о цели, которая, возможно, беспокоит или пугает тебя, и о положительном результате или результате, которого хочешь добиться. Нарисуй ниже этот положительный результат. Обязательно нарисуй праздник: фейерверки, воздушные шары, друзей, которые тебя поздравляют — все, что сможешь представить!



# Три шага навстречу цели

Тебе сложно планировать свои занятия? Если да, то ты не одинок. Многим людям, даже взрослым, сложно планировать день. Детям с СДВГ бывает особенно тяжело составить план или определить цели, и еще сложнее — достичь их! Я помогу тебе и упрощу эту задачу, чтобы тебе было легко завершить то, что ты запланировал сделать. Для этого нужно выполнить всего три шага:

1. Придумай идею, выбери цель или составь план. Например, у Алекса была цель “улучшить оценки.”
2. Разбей эту цель на более мелкие. Вот что придумал Алекс, чтобы улучшить свои оценки: “Делать уроки по расписанию. Больше спать. Просить о помощи, если это нужно. Не откладывать проекты на последнюю минуту.”
3. Теперь разбей эти цели на еще более мелкие шаги. Вот какие более мелкие цели получились у Алекса: “Выделить каждый день определенное время для занятий. Ложиться спать на 30 минут раньше. Составить список людей, у которых можно попросить помощи. Распечатать календарь на месяц, чтобы видеть сроки сдачи проектов. Работать над проектом по 30 минут каждый день.”

В небольших изменениях — ключ к успеху. Они очень важны, ведь они ТОЧНО подскажут, что нужно сделать, чтобы добиться успеха в своей цели! Подумай о цели, которой хочешь достичь. Запиши ее ниже:

1. Твоя цель: .....

.....

2. Разбей ее на более мелкие цели:

1) .....

2) .....

3) .....

3. Разбей ее на еще более мелкие (отдельные) цели:

1) .....

2) .....

3) .....

Отличная работа!

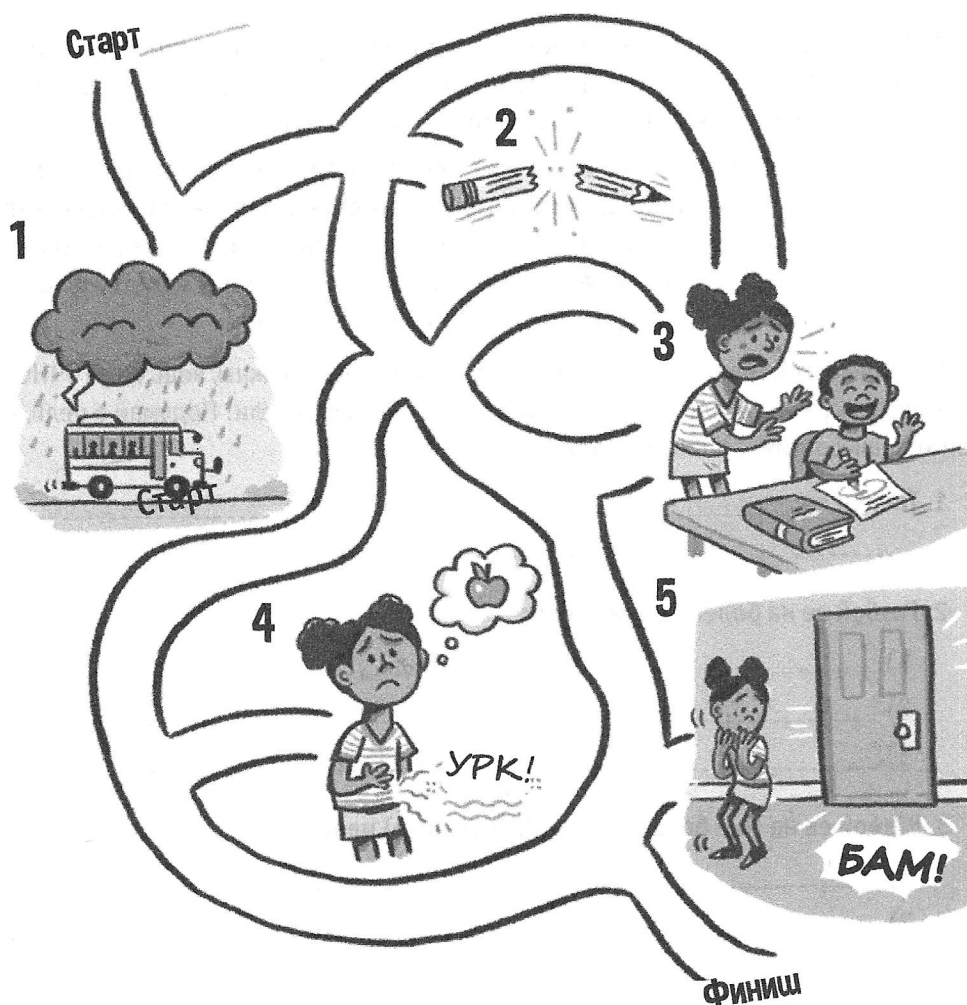


## Упражнение 6

# Лабиринт с препятствиями

Если перед нами свободная дорога, то легко добраться до цели. Но, если на пути попадаются препятствия, все становится сложнее. Не важно, встретилось ли на твоём пути серьёзное или незначительное препятствие, прояви творчество, чтобы преодолеть его!

Пройди этот лабиринт и запиши по одному решению для каждого препятствия, которое встретится на пути.



**Решение 1.**

---

---

**Решение 2.**

---

---

**Решение 3.**

---

---

**Решение 4.**

---

---

**Решение 5.**

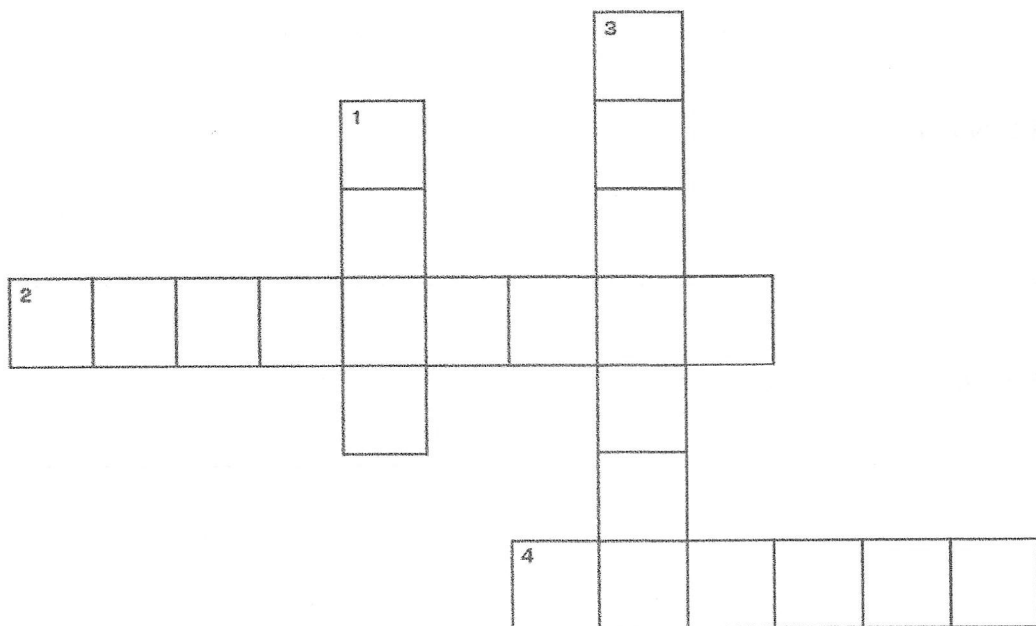
---

---

## Упражнение 7

# Кроссворд

Игры — это всегда увлекательно. А еще они могут быть тренировкой для ума. Разгадай кроссворд, вписав в клеточки навыки и инструменты, которые помогают тебе организовать себя.



### Подсказки:

#### По вертикали:

1. Когда я разбиваю ее на более мелкие шаги, мне легче ее достичь.
3. Приклеить ее к зеркалу, как напоминание.

#### По горизонтали:

2. Могу его поставить, чтобы не забыть о важных делах
4. Если я составлю наглядный (визуальный) план, это поможет освежить мою...

## Ответы

1. Цель
2. Будильник
3. Записка
4. Память

## МАЛЕНЬКИЕ ЦЕЛИ

Есть выражение: "Как съесть слона? По одному кусочку за раз." Слона есть вовсе не обязательно, но это выражение означает, что закончить большой проект гораздо легче, если его делать по частям. Например, если через три недели тебе нужно сдать сочинение или реферат на три страницы (и ты очень из-за этого переживаешь), раздели работу на части. В первую неделю выбери тему и напиши два абзаца. Так у тебя будет целая неделя на работу. На следующей (второй) неделе поставь себе цель написать целую страницу, а на третьей неделе напиши последнюю, третью страницу. Так ты будешь сосредотачиваться на небольших порциях работы и не будешь так переживать и теряться из-за ее объема.

### КАЛЕНДАРЬ НА МЕСЯЦ

Очень полезно составлять себе календарь на месяц, чтобы видеть целостную картину. Можно найти образец такого календаря в интернете и распечатать его.

Чтобы все распланировать, запиши название работы, срок ее сдачи и этапы работы пошагово, в обратном порядке, чтобы разбить задание на более мелкие цели.

## ТЫ — ЗВЕЗДА!

Ты уже проделал блестящую работу и заслуживаешь награды! Один из моих любимых методов — таблица “Ты — звезда!” Составь для себя такую таблицу по образцу ниже. Раскрась ее или укрась рисунками. Каждый раз, когда твои родители похвалят тебя за проделанную работу, ты будешь получать звезду. Как только соберешь пять звезд — получишь приз!

БЛЕСТЯЩЕ!	ТАК ДЕРЖАТЬ!	ОТЛИЧНАЯ РАБОТА!	ГОРДИСЬ СОБОЙ!	ПОЗДРАВЛЯЮ!

## Поздравляю, ты справился!

Ты проделал блестящую работу! Теперь ты гораздо лучше сможешь справляться с проектами и домашним заданием. Ты узнал из этой главы:

- Как ты лучше запоминаешь информацию — на слух, зрительно или на ощупь.
- Как составить еженедельный календарь, чтобы организованно начать неделю.
- Как расставить приоритеты, представив их в виде камешков разных размеров. Самый “важный” и тяжелый камень — это булыжник. Это та задача или проект, который следует завершить в первую очередь, чтобы почувствовать облегчение от выполненной задачи. Затем идут “кирпичики”, а после них — самые “незначительные” из приоритетов — мелкие камешки.
- Как визуально представить свои планы и их воплощение.
- Как сделать три простых шага навстречу цели, а эти три шага разбить на более мелкие цели.

Кроме того, проявив творчество и упорство, ты прошел лабиринт с препятствиями, найдя лучшие решения на своем пути. И наконец ты разгадал кроссворд, в котором содержатся подсказки, какими инструментами воспользоваться, чтобы суметь организовать себя. Ты — победитель!

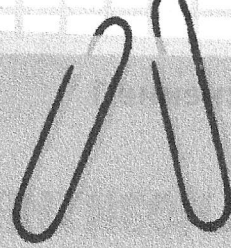


## Сделаем паузу и порисуем!



Ты изучаешь много новой информации и, хотя это и интересно, — научиться помогать себе, но информации может быть слишком много за один раз. Отдохни несколько минут и немного порисуй или что-нибудь напиши на этой странице, прежде чем переходить к новому упражнению.





## ГЛАВА ДЕВЯТАЯ

# Я ГОТОВ!

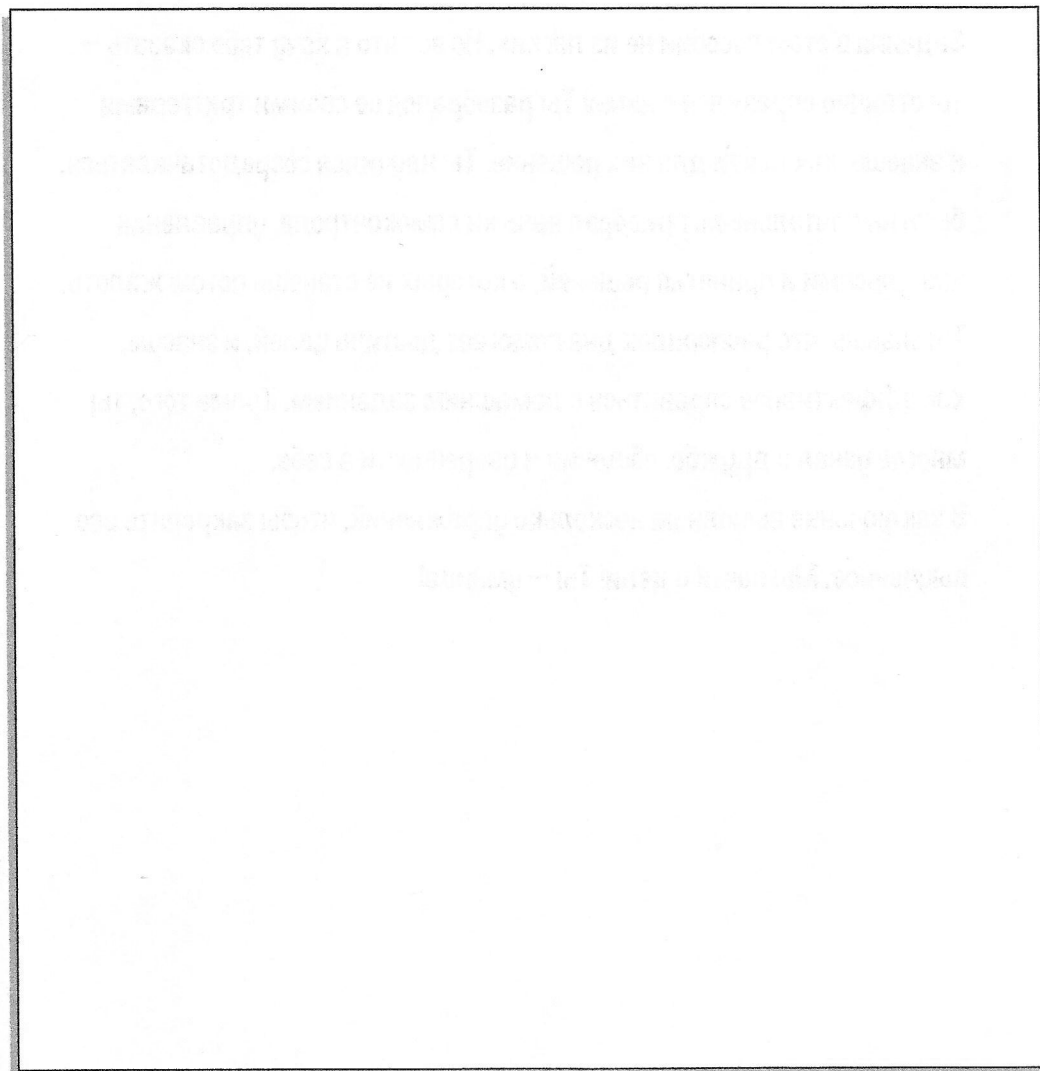
**Задания в этом пособии не из легких. Но вот что я хочу тебе сказать — ты отлично справился с ними! Ты разобрался со своими триггерами и знаешь, как найти для них решение. Ты научился сосредотачиваться, быть внимательным, приобрел навыки самоконтроля, управления импульсами и принятия решений, о которых не станешь потом жалеть. Ты знаешь, что распорядок дня помогает достичь целей, и знаешь, как эффективнее справиться с домашним заданием. Кроме того, ты многое узнал о дружбе, общении и уверенности в себе.**

**В заключение выполним несколько упражнений, чтобы закрепить все выученное. Мы почти у цели! Ты — умница!**

## Упражнение 1

# Мое позитивное будущее

Что значит для тебя успех? Хорошо учиться? Стать доктором, полицейским, акробатом? Быть добрее к друзьям? Уметь дружить? Или быть вежливее? В начале тетради ты выполнял задание, где нужно было нарисовать свой портрет. Теперь нарисуй себя нового, после того, как ты развил в себе эти новые навыки. Каким ты стал теперь, на пути к успеху и новым целям?



# Письмо будущему себе

Четыре года назад я посетила лагерь для взрослых. Одним из заданий, которые мы выполняли, было написать письмо себе и отправить в конверте на свой домашний адрес ровно через один год. Никогда не забуду, когда через год открыла это письмо и поняла, как много за это время изменилось!

Я предлагаю тебе сделать то же самое. Напиши себе письмо. Напиши о своих целях, мечтах, страхах, дружбе, надеждах — обо всем. Запечатай конверт, наклейте на него марку и отдай родителям или учителю, которому доверяешь. Попроси их отправить тебе это письмо ровно через год после указанной на конверте даты. Ты удивишься, получишь это письмо!

Дата .....

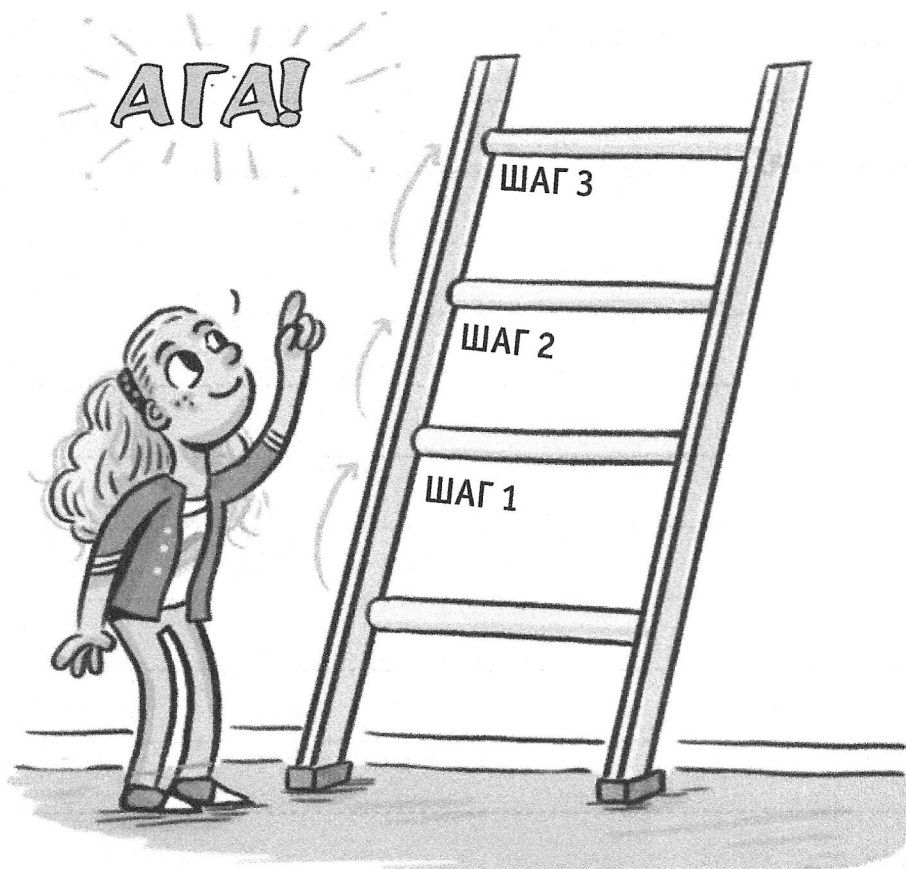
Дорогой (-ая) .....

С любовью .....

# Лестница успеха

Какие у тебя цели на будущее? Стать ветеринаром? Художником? Учителем? Инженером?

Запиши цель на верхней ступеньке лестницы. На каждой перекладине запиши шаг, который приведет к цели. Этим шагом может стать окончание школы, усиленные занятия по одному из предметов, или то-то другое, что, на твой взгляд, поможет тебе достичь своей цели. Знай, что те шаги, которые ты предпринимаешь сейчас, в будущем приведут к ней. Ты можешь это!



# Рецепт успеха

Моя бабушка готовила самый вкусный в мире мармелад. Готовила она его из семи ингредиентов. Я знаю, что, если попытаться представить этот мармелад хотя бы без одного из этих семи ингредиентов, он не будет таким вкусным. Тебе понадобятся все ингредиенты, чтобы стать лучшим.

Попробуй создать свой рецепт успеха. Для успеха нужно много различных составляющих. Попробуем представить их все. Вот пример рецепта. Ты можешь придумать свой, где каких-то ингредиентов будет больше или меньше, ты сам решаешь, что добавить в это “блюдо”!

## ПРИМЕР РЕЦЕПТА УСПЕХА

3 чашки стараний	1 кг лидерских качеств
1 чашка творчества	1 кг работы в команде
1 столовая ложка идей	2 чайных ложки доброты
№ чашки воображения	1 чашка артистизма

## МОЙ РЕЦЕПТ УСПЕХА

№ чашки .....

3 столовых ложки .....

1 чашка .....

.....

.....

.....

.....

.....



## Упражнение 5

# Бег с препятствиями

У всех из нас на пути к успеху встречаются препятствия. Это нормально. Жизнь — это не прямая и легкая дорога, где все всегда ясно. Лучший способ преодолеть препятствия — это придумать, как их обойти.

Попробуем перепрыгнуть эти препятствия. Соедини линиями препятствие и способ его преодолеть.

ЕСЛИ СЛОЖНО  
СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ

Понять, что неудача — это иногда первый шаг на пути к успеху и повод сделать еще попытку

КТО-ТО ГОВОРIT ТЕБЕ  
НЕПРИЯТНЫЕ ВЕЩИ

Поговорить с друзьями или попросить их о помощи

ТЫ НЕ СПРАВИЛСЯ С ЗАДАНИЕМ

Сделать небольшой перерыв

ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ ОДИНОКО

Сделать несколько глубоких вдохов и зрительно представить себе успех

ВОЛНУЕШЬСЯ ПЕРЕД  
КОНТРОЛЬНОЙ

Окружить себя приятными людьми

# Да здравствуют игры!

Не останавливайся на этой книге. Игры, которые у тебя есть дома, тоже прекрасно могут укрепить твои навыки. Например, вот эти игры, в которые ты можешь играть, применяя те навыки, которые развил, работая с этим пособием:

- “Эрудит”/“скрэбл”: поможет организовывать и планировать.
- “Музыкальные стулья”: поможет слушать и сосредотачиваться
- “Яблоки к яблокам” (“Apples to Apples”): научит думать о других
- “Pictionary”: разовьет навыки управления временем и творчества.
- “Заморозки”/“салочки”: поможет сосредоточиться и стать внимательнее.
- “Уно”: поможет укрепить навыки планирования и организации
- “Дженга”: поможет укрепить навыки планирования и самоконтроля.
- Шахматы: разовьют память и навыки планирования.
- “Тривиал персьют” (“Trivial Pursuit”): поможет проявить настойчивость.
- Судоку: разовьет навыки планирования и запоминания.
- “Саймон говорит”: разовьет умение слушать и планировать.

Помни, что такие игры развивают умение работать в команде, эмпатию, а если ты проиграешь, то и помогут научиться управлять гневом или фрустрацией! Все, кто часто играют в игры, наверное, становятся очень опытными и ловкими в своих умениях, а кроме того, обретают отличные инструменты для достижения успеха в жизни!

**Вспомни или придумай свои игры**

-----

-----

## НАЙДИ СВОЙ ИСТОЧНИК ВДОХНОВЕНИЯ!

Есть ли кто-то, кто вдохновляет тебя или кем ты восхищаешься? Поставь фотографию этого человека у себя на столе или приклей на стену, чтобы она напоминала тебе, что ты тоже можешь стать таким! Подумай, почему этот человек такой удивительный. Если это близкий тебе человек (учитель, кто-то из родителей, и т.д.), спроси их, как они достигли успеха. Мы всегда можем поучиться чему-то у тех, кто нас вдохновляет!

**Поздравляю, ты справился!**

**Теперь примени свои навыки  
и будь на вершине!**

Я хочу поблагодарить тебя лично за упорную работу и усилия, которые ты приложил, прочитав пособие, и выполнив предложенные в нем упражнения. Я знаю, как много ты трудился над тем, чтобы стать лучше, усовершенствоваться и дома, и в школе, и найти способы лучше взаимодействовать с окружающими. В этой главе мы научились не сбиваться с курса, Упражнения “Мое позитивное будущее”, “Письмо будущему себе” и “Лестница успеха” помогли тебе подготовиться к успеху и спланировать его; а упражнение “Бег с препятствиями” научило преодолевать сложности на пути. Ты и дальше можешь использовать упражнения из этого пособия (не забудь отметить понравившиеся) и черпать идеи из упражнения “Да здравствуют игры!”, чтобы продолжать развивать и укреплять свои навыки. Я верю, что дети с СДВГ просто замечательные, и ты дал мне возможность работать с людьми, которые дороги моему сердцу! Пожалуйста, помни, что ты — особенный, и что ты можешь достичь успеха, ведь у тебя есть уникальный дар, которого нет больше ни у кого. И еще помни, что ты в любой момент можешь вернуться к этой книге, если необходимо что-то освежить в памяти. Ты просто, и я знаю, что ты добьешься потрясающий всех высот в жизни!



# Запомни: ты — супер!



**У КАЖДОГО** есть своя уникальная особенность. В твоём случае, как и в случае с миллионами других детей во всем мире, одна из этих особенностей — СДВГ. Речь идет о распространенном синдроме, из-за симптомов которого ты можешь испытывать фрустрацию, чувство одиночества и даже бессилие. Но есть и хорошая новость: вооружившись знанием и немного потренировавшись, ты приручишь СДВГ. Управлять им будешь ты, а не он! Не СДВГ, а ты сам должен отвечать за свою жизнь!

В этой книге предложены новые способы совладания с СДВГ. Увлекательные упражнения помогут лучше понять себя и СДВГ. Ты обучишься несложным навыкам, которые сможешь применять, чтобы чувствовать себя увереннее и лучше управлять собой.

**СДВГ И Я.** Познакомься с СДВГ, узнай какой тип СДВГ у тебя и каковы его симптомы; какую пользу может принести СДВГ и над чем нужно поработать.

**СДВГ МНЕ НЕ УКАЗ!** Научившись справляться со сложными эмоциями, преодолевать скуку и организовывать себя в школе, ты разовьешь множество полезных навыков, которые помогут справиться с гневом, сохранять концентрацию, контролировать импульсы и принимать осознанные решения.

**СДВГ, Я И МИР ВОКРУГ.** Дома, в школе, с друзьями — для каждой из этих ситуаций ты найдешь подходящие практические упражнения, которые сможешь выполнять в жизни. Например, утренний распорядок дня, план выполнения домашнего задания и творческие упражнения — это то, что ты сможешь делать даже тогда, когда не в духе.

**СДВГ УСПЕХУ НЕ ПОМЕХА.** Навыки саморегуляции и организации помогут справиться с эмоциями и преодолевать трудности, а ты сможешь тратить больше энергии на интересные занятия.

