

ВСЕ ПОД КОНТРОЛЕМ!

КАК БЫТЬ УСИДЧИВЫМ, ВНИМАТЕЛЬНЫМ
И СПОКОЙНЫМ, ДАЖЕ ЕСЛИ У ТЕБЯ СДВГ

ЛОУРЕНС ШАПИРО,
профессор психологии

ВСЕ ПОД КОНТРОЛЕМ!

КАК БЫТЬ УСИДЧИВЫМ, ВНИМАТЕЛЬНЫМ
И СПОКОЙНЫМ, ДАЖЕ ЕСЛИ У ТЕБЯ СДВГ

УДК 159.922.7
ББК 88.8
Ш23

Lawrence E. Shapiro
THE ADHD WORKBOOK FOR KIDS:
Helping Children Gain Self-Confidence,
Social Skills, and Self-Control

Copyright 2010 by Lawrence E. Shapiro and New Harbinger Publications,
5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

Шапиро, Лоуренс.

Ш23 Все под контролем! Как быть усидчивым, внимательным и спокойным, даже если у тебя СДВГ / Лоуренс Шапиро ; [перевод с английского Е. Матияшиной]. — Москва : Эксмо, 2024. — 192 с. — (Ты справишься! Воркбуки для подростков).

ISBN 978-5-04-189018-6

В своей книге психолог Лоуренс Шапиро представляет более сорока 10-минутных игр и занятий, которые подростки с диагнозом СДВГ и без него могут выполнять, чтобы научиться заводить друзей, обрести уверенность в себе, научиться контролировать свою активность и внимание.

Воркбук охватывает широкий спектр тем, включая успеваемость в школе, социальные навыки и самооценку. Упражнения помогают освоить необходимые знания в игровом формате.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-189018-6

© Матияшина Е., перевод на русский язык, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Содержание

Примечание издательства	7
Обращение к родителям	9
Обращение к детям	11

Раздел I

ОБУЧЕНИЕ САМОКОНТРОЛЮ

<i>Занятие 1.</i> Больше не попадаем в неприятности.....	15
<i>Занятие 2.</i> Угадываем, что сделают другие.....	19
<i>Занятие 3.</i> Стараемся, даже когда становится скучно.....	23
<i>Занятие 4.</i> Учимся быть более терпеливыми.....	27
<i>Занятие 5.</i> Учимся внимательно слушать.....	31
<i>Занятие 6.</i> Учимся сидеть спокойно	35
<i>Занятие 7.</i> Учимся следовать инструкциям	40
<i>Занятие 8.</i> Учимся следовать правилам	43
<i>Занятие 9.</i> Заставь родителей и учителей гордиться тобой.....	47
<i>Занятие 10.</i> Учимся решать любые проблемы	50
<i>Занятие 11.</i> Будь своим тренером.....	54
<i>Занятие 12.</i> Учимся поддерживать порядок в комнате	58

Раздел II

ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРУДНОСТЕЙ В ШКОЛЕ

<i>Занятие 13.</i> Учимся проще и веселее.....	65
<i>Занятие 14.</i> Учимся готовиться к школе без суеты.....	69
<i>Занятие 15.</i> Учимся приходить вовремя.....	74
<i>Занятие 16.</i> Учимся лучше выполнять домашние задания.....	77
<i>Занятие 17.</i> Учимся лучше следить за своими вещами	80
<i>Занятие 18.</i> Учимся выполнять задания без напоминаний со стороны.....	83
<i>Занятие 19.</i> Проси о помощи, когда она нужна.....	86
<i>Занятие 20.</i> Учимся понимать, когда нужен перерыв	89
<i>Занятие 21.</i> Ты можешь пережить дни, когда все идет не так	92
<i>Занятие 22.</i> Ты можешь лучше готовиться к тестам	96

Раздел III
**КАК ЗАВОДИТЬ ДРУЗЕЙ
И СОХРАНЯТЬ ДРУЖЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ**

<i>Занятие 23.</i> Учимся понимать, когда поддразнивание является проблемой.....	101
<i>Занятие 24.</i> Учимся контролировать свой гнев	105
<i>Занятие 25.</i> Учимся говорить о том, что тебя беспокоит	109
<i>Занятие 26.</i> Учимся нравиться людям	113
<i>Занятие 27.</i> Учимся понимать, что чувствуют другие	116
<i>Занятие 28.</i> Учимся заводить хороших друзей	120
<i>Занятие 29.</i> Ты можешь весело проводить время с кем угодно	125
<i>Занятие 30.</i> У тебя может появиться лучший друг.....	128
<i>Занятие 31.</i> Ты можешь шутить, не задевая чувства других	132
<i>Занятие 32.</i> Ты можешь постоять за себя	135
<i>Занятие 33.</i> Учимся избегать ссор и находить компромиссы	139

Раздел IV
УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

<i>Занятие 34.</i> Ты можешь отличаться от других, но все равно быть принятым	145
<i>Занятие 35.</i> Ты можешь распознать свои таланты	148
<i>Занятие 36.</i> Учимся правильно питаться.....	152
<i>Занятие 37.</i> Учимся правильно спать.....	156
<i>Занятие 38.</i> Учимся тратить меньше времени на гаджеты.....	160
<i>Занятие 39.</i> Ты можешь быть ответственным	163
<i>Занятие 40.</i> Ты можешь быть добрым и внимательным к другим.....	168
<i>Занятие 41.</i> Ты можешь сохранять спокойную атмосферу в семье	172
<i>Занятие 42.</i> Ты можешь не переживать из-за лекарств	176
<i>Занятие 43.</i> Ты можешь получить помощь, когда она тебе нужна	180
<i>Занятие 44.</i> Ты отлично справился!.....	184
Об авторе.....	189

Примечание издательства

В данной книге представлена точная и авторитетная информация по рассматриваемой теме. Издательство не занимается оказанием психологических, финансовых, юридических или иных профессиональных услуг. Если вам необходима экспертная помощь или консультация, обязательно обратитесь к компетентному специалисту.

Обращение к родителям

Воспитание ребенка с СДВГ требует исключительного терпения, самоотверженности и готовности стоять за него горой, поскольку окружающим чужды его особые потребности. (*Примечание: по статистике, СДВГ наблюдается у мальчиков в три раза чаще, чем у девочек, поэтому в книге я буду в основном использовать местоимения мужского рода.*)

Родителям необходимо обладать определенными знаниями и навыками. Давайте начистоту. Многие вещи, которые привычны для других родителей, вам таковыми не кажутся. Вероятно, вы больше беспокоитесь о поведении своего ребенка, и на это есть причины. Ребята с СДВГ часто говорят и делают то, что приводит к неприятным последствиям как дома, так и за его пределами. Что касается школы, вы, как и все, беспокоитесь об успеваемости вашего ребенка. Несмотря на то что в основном дети с СДВГ способные, они часто отстают из-за проблем с самоорганизацией и выполнением домашних заданий. Порой для решения этой проблемы недостаточно посещать дополнительные занятия.

Многим ребятам с СДВГ трудно заводить друзей, и это очень беспокоит родителей. Им тяжело видеть, что с их детьми не общаются, их не зовут на дни рождения и другие мероприятия. У некоторых детей с СДВГ могут возникать более серьезные социальные проблемы. Например, их начинают дразнить, высмеивать и полностью изолировать от общества.

К ребятам с СДВГ часто приковано нездоровое внимание, они становятся объектом критики. Если ваш ребенок принимает лекарства, он может задуматься о том, чем отличается от других. В итоге может снизиться самооценка.

Я составил этот сборник упражнений, чтобы помочь вашему ребенку освоить новые эмоциональные, поведенческие и социальные навыки в четырех основных областях: поведение, школьная успеваемость, социальное развитие и самооценка. Иногда их называют «эмоциональный интеллект». По словам экспертов, навыкам эмоционального интеллекта можно обучать точно так же, как чтению, игре в футбол или игре на скрипке. Навыки эмоционального интеллекта требуют такого же систематического подхода и постоянной практики.

Сборник поможет, но важная задача ложится и на вас. Если ребенок не может что-то понять, ответьте на его вопросы; когда он начинает применять полученные знания в жизни, хвалите его.

Имейте в виду, что сборник был создан как дополнение к комплексной программе лечения, которая должна включать модификацию поведения дома, модификацию поведения в учебной обстановке и в некоторых случаях специализированное обучение и консультирование.

Универсальных методов взаимодействия с детьми с СДВГ нет, поскольку у каждого ребенка свои уникальные потребности. Тем не менее мне хочется верить, что под вашим терпеливым руководством и при профессиональной поддержке ваш ребенок станет счастливым и успешным, чего мы желаем всем детям.

*С уважением,
Лоуренс Э. Шапиро, доктор философии*

Обращение к детям

Трудно жить с СДВГ? Многие дети, которым я задавал этот вопрос, говорили, что это не такая уж большая проблема, но иногда они все же ощущают себя не в своей тарелке.

Они замечают, что им труднее, чем другим ребятам. Дети с СДВГ постоянно слышат от учителей в школе такие фразы, как «вы способны на большее, стоит только приложить усилия», несмотря на то что они и так стараются. Им сложно найти друзей, и многие одноклассники относятся к ним плохо.

Надеюсь, что книга, которую ты держишь в руках, поможет тебе преодолеть эти трудности, ведь в этом была моя цель. С каждым выполненным упражнением ты сможешь лучше контролировать проявления СДВГ. Кроме того, отлично повеселишься! Здесь ты найдешь много интересных заданий, таких как рисование и прохождение лабиринтов. Но врать не стану: они не всегда простые, нужно будет прилагать усилия. Все как в школе: чем усерднее учишься, тем больше знаний получаешь.

Ты будешь постепенно изучать новые навыки. Задания из первого раздела помогут тебе не попадать в неприятности. Из второго раздела ты узнаешь, как лучше учиться в школе. Третий раздел посвящен тому, как легче заводить новые знакомства и дружбу, ты найдешь там и интересные идеи для отдыха с друзьями. Задания из четвертого раздела помогут тебе лучше узнать себя и свои особенности.

Некоторые задания ты сможешь выполнять самостоятельно, но иногда тебе может понадобиться помощь родителей, учителей или других взрослых, которым доверяешь. Помни, что многие люди желают тебе счастья, здоровья и успехов, и я один из них!

*Удачи,
доктор Ларри*

Раздел I

ОБУЧЕНИЕ САМОКОНТРОЛЮ

У большинства детей с СДВГ есть проблемы с поведением. Это не делает их плохими, просто их поступки не соответствуют ожиданиям родителей и учителей. Ребята с СДВГ могут не запоминать правила поведения и из-за этого попадать в неприятности. Им может быть трудно усидеть на месте во время урока или поднимать руку, прежде чем ответить на вопрос учителя. Их голос может казаться слишком громким.

Задания в этом разделе помогут освоить новые модели поведения, чтобы лучше ладить с другими людьми, в том числе с родителями, учителями и сверстниками.

На заметку

Дети с СДВГ склонны сначала действовать, а потом думать. Они забывают об общепринятых правилах поведения и о последствиях нарушения этих правил. Но можно научиться сначала думать, а потом действовать. Тогда взрослые перестанут ругаться.

Крис и Дэвид были лучшими друзьями. Выходные они обычно проводили вместе. У Дэвида был игрушечный замок с рыцарями, лошадьми и даже свирепым драконом. Крис любил играть с рыцарями и однажды захотел устроить рыцарский турнир, но Дэвиду наскучила эта игра. Вместо нее он хотел покататься на велосипедах.

— Я могу покататься, когда захочу, — сказал Крис, — но игрушек, как у тебя, у меня нет. Они такие классные!

— Ну а я все время играю с замком, мне уже скучно, — ответил Дэвид, — но это мои игрушки, и я буду решать, что мы будем делать.

Крис знал, как Дэвид любит свои игрушки, но ему не нравилось, что друг хочет решать все сам. Когда Дэвид отвернулся, Крис незаметно взял одного рыцаря и сунул в карман. Это был темный рыцарь, размахивающий мечом.

Вечером того же дня мама Криса увидела новую игрушку и спросила:

— Откуда у тебя этот рыцарь? Я не помню, чтобы у тебя такой был.

— Я нашел его, — ответил Крис, сказав первое, что пришло в голову.

— Где? — Мама подошла к нему ближе, подозрительно щурясь. Ответ показался ей неубедительным.

— Не помню, — забеспокоился Крис, — он просто был в моем кармане.

— Видимо, нам стоит поговорить о том, как игрушки «просто» попадают в карман.

По взгляду мамы Крис понял: этот разговор ему не понравится.