

Содержание

| | |
|--|-----------|
| Об авторах | 15 |
| Введение | 16 |
| Чем эта книга может помочь вам и вашему умному, но рассеянному ребенку? | 18 |
| Об этой книге | 20 |
| Ждем ваших отзывов | 26 |
| Часть I. Почему ваш умный ребенок такой рассеянный | 27 |
| Глава 1. Каким образом такой умный ребенок стал рассеянным | 29 |
| Что такое исполнительные навыки? | 31 |
| Предлагаемая нами модель | 33 |
| Биология и опыт развития исполнительных навыков в головном мозге | 40 |
| Биология: развитие + отсечение = = исполнительные навыки | 40 |
| Опыт как способ “одолжить” ребенку лобные доли своего мозга | 45 |
| Так, почему же вашему ребенку недостает некоторых исполнительных навыков? | 49 |
| Глава 2. Выявление сильных и слабых сторон вашего ребенка | 51 |
| Как выяснить, на какой стадии находится развитие исполнительных навыков у вашего ребенка | 55 |
| Насколько ваш ребенок удовлетворяет требованиям в школе? | 56 |
| Как ваш ребенок справляется по сравнению с другими детьми? | 58 |
| Есть ли различимая закономерность в проявлении сильных и слабых сторон исполнительных навыков вашего ребенка? | 59 |
| Определение сильных и слабых сторон вашего ребенка по шкале оценок | 61 |
| Извлечение выгоды из сильных сторон исполнительных навыков | 77 |
| Устранение слабых сторон исполнительных навыков | 78 |

| | |
|---|-----|
| Глава 3. Значение сильных и слабых сторон ваших собственных исполнительных навыков | 79 |
| Возмещение недостаточно хорошей согласованности навыков | 89 |
| Когда перегрузка увеличивает разрыв | 93 |
| Глава 4. Соответствие ребенка стоящей перед ним задаче | 97 |
| Часть II. Закладка прочного основания для оказания помощи ребенку | 113 |
| Глава 5. Десять принципов для улучшения исполнительных навыков ребенка | 115 |
| 1. <i>Обучайте</i> своего ребенка недостающим ему навыкам, а не ожидая, что он приобретет их, наблюдая или постигая самостоятельно | 116 |
| 2. Принимайте во внимание уровень развития вашего ребенка | 117 |
| 3. Переходите от внешнего к внутреннему | 118 |
| 4. Не забывайте, что к внешним относятся изменения, которые вы можете внести в окружение, задание или взаимоотношения со своим ребенком | 119 |
| 5. Пользуйтесь, а не противоборствуйте внутренней тяге вашего ребенка к овладению и самоконтролю | 120 |
| 6. Видоизменяйте задания таким образом, чтобы они соответствовали способностям вашего ребенка прилагать усилия | 121 |
| 7. Пользуйтесь стимулами для подкрепления указаний | 123 |
| 8. Оказывайте такую поддержку, какой должно быть достаточно для достижения вашим ребенком успеха | 125 |
| 9. Продолжайте оказывать поддержку и наблюдать за своим ребенком до тех пор, пока он не овладеет навыком или добьется успеха | 126 |
| 10. Если вы решаете прекратить поддержку, надзор и стимулирование, ослабляйте эти меры постепенно, а не резко | 128 |
| Три способа привить исполнительные навыки | 129 |
| Глава 6. Предпосылка. Изменение окружения | 131 |
| Изменяйте физическое и социальное окружение, чтобы избежать лишних хлопот | 134 |
| Изменяйте характер заданий, которые предстоит выполнить вашему ребенку | 138 |

| | |
|--|------------|
| Меняйте характер своего (или других взрослых) общения с ребенком | 141 |
| Что можно сделать до появления непростой ситуации | 141 |
| Способы общаться с детьми в проблемных ситуациях | 143 |
| Что делать впоследствии, чтобы ваш ребенок более эффективно пользовался исполнительными навыками | 144 |
| Глава 7. Поведение. Непосредственное обучение исполнительным навыкам | 149 |
| Неформальное обучение исполнительным навыкам | 151 |
| Словесное развивающее обучение | 152 |
| Развитие исполнительных навыков вашего ребенка с помощью игр | 156 |
| Обучение исполнительным навыкам в ходе семейных занятий | 158 |
| Прямые вмешательства для обучения исполнительным навыкам | 160 |
| Шаг 1. Выявите проблемное поведение, над которым вам хотелось бы поработать | 160 |
| Шаг 2. Поставьте перед собой цель | 161 |
| Шаг 3. Кратко опишите шаги, которые вашему ребенку необходимо предпринять для достижения поставленной цели | 164 |
| Шаг 4. Составьте из намеченных шагов перечень, проверочный список и перечень соблюдаемых правил | 165 |
| Шаг 5. Следите за тем, как ваш ребенок соблюдает процедуру | 167 |
| Шаг 6. Постепенно ослабляйте надзор | 169 |
| Как же выглядит процесс обучения исполнительным навыкам? | 170 |
| Глава 8. Последствия. Мотивирование ребенка усваивать и применять исполнительные навыки | 175 |
| Укрепление исполнительных навыков с помощью похвалы | 177 |
| Что-нибудь приятное под конец | 178 |
| Применение более формальных систем стимулирования | 179 |
| Шаг 1. Опишите проблемное поведение и поставьте достижимую цель | 179 |
| Шаг 2. Определите возможные вознаграждения и дополнительные поощрения | 180 |
| Шаг 3. Подпишите договор о поведении | 181 |
| Шаг 4. Оцените весь процесс и внесите в него необходимые изменения | 182 |

| | |
|---|-----|
| Применение мотивационных стратегий для укрепления всех исполнительных навыков в целом | 183 |
|---|-----|

Часть III. Соединяя все вместе 187

Глава 9. Организация продвижения вперед 189

| | |
|--|-----|
| 1. Сначала сделайте минимум необходимого для успешного развития вашего ребенка | 189 |
|--|-----|

| | |
|--|-----|
| 2. Далее изучите принципы, положенные в основу эффективных стратегий | 192 |
|--|-----|

| | |
|---|-----|
| 3. А теперь возьмитесь за конкретные повседневные обязанности | 192 |
|---|-----|

| | |
|---|-----|
| За какую повседневную обязанность следует браться | 193 |
|---|-----|

| | |
|--|-----|
| Какие исполнительные навыки вы собираетесь развивать у своего ребенка? | 195 |
|--|-----|

| | |
|--|-----|
| 4. И, наконец, направьте свои усилия на устранение слабых сторон конкретных исполнительных навыков | 195 |
|--|-----|

| | |
|--|-----|
| Как выбрать исполнительные навыки, развитию которых необходимо уделить внимание? | 196 |
|--|-----|

| | |
|--|-----|
| Рекомендации для успешной разработки собственной программы | 199 |
|--|-----|

| | |
|---|-----|
| Что делать, если ваш ребенок не хочет участвовать в составлении ваших планов? | 201 |
|---|-----|

Глава 10. Готовые планы для обучения ребенка выполнять распорядок дня 203

| | |
|---|-----|
| Адаптация вмешательств к возрасту ребенка | 204 |
|---|-----|

| | |
|-------------------|-----|
| 1. Утренние сборы | 205 |
|-------------------|-----|

| | |
|---------------------|-----|
| 2. Уборка в спальне | 210 |
|---------------------|-----|

| | |
|---|-----|
| 3. Раскладывание личных вещей по местам | 214 |
|---|-----|

| | |
|------------------------------|-----|
| 4. Выполнение работы по дому | 217 |
|------------------------------|-----|

| | |
|----------------------------------|-----|
| 5. Соблюдение расписания занятий | 220 |
|----------------------------------|-----|

| | |
|-----------------|-----|
| 6. Отход ко сну | 224 |
|-----------------|-----|

| | |
|---------------------------------------|-----|
| 7. Наведение порядка на рабочем столе | 227 |
|---------------------------------------|-----|

| | |
|--------------------------------|-----|
| 8. Выполнение домашних заданий | 230 |
|--------------------------------|-----|

| | |
|--|-----|
| 9. Выполнение творческих заданий на свободную тему | 233 |
|--|-----|

| | |
|--------------------------------------|-----|
| 10. Выполнение долгосрочных проектов | 235 |
|--------------------------------------|-----|

| | |
|--|-----|
| 11. Написание сочинения или выполнение другой письменной работы | 239 |
| 12. Подготовка к контрольным работам | 244 |
| 13. Приобретение навыков справляться с заданиями, требующими немалых усилий | 248 |
| 14. Приведение в порядок тетрадей и домашних заданий | 250 |
| 15. Приобретение навыка обуздывать свой нрав | 254 |
| 16. Приобретение навыка контролировать порывистое поведение | 258 |
| 17. Приобретение навыка совладания с тревогой | 261 |
| 18. Приобретение навыка справляться с изменениями в планах | 265 |
| 19. Приобретение навыка не расстраиваться по мелочам | 268 |
| 20. Приобретение навыка разрешать затруднения | 272 |
| Глава 11. Выработка навыка оттормаживания ответных реакций | 275 |
| Развитие навыка оттормаживания ответных реакций | 276 |
| Развитие оттормаживания ответных реакций в повседневных ситуациях | 279 |
| Заветная мечта родителей, чтобы дети не мешали им спокойно разговаривать по телефону | 282 |
| Перемирие, чтобы воспрепятствовать дракам между братьями | 284 |
| Глава 12. Улучшение рабочей памяти | 289 |
| Развитие навыка рабочей памяти | 289 |
| Развитие рабочей памяти в повседневных ситуациях | 292 |
| Откажитесь от выжидательной тактики, научив своего ребенка одеваться без промедления | 293 |
| Рассеянный спортсмен. Как научить своего ребенка следить за спортивным снаряжением | 296 |
| Глава 13. Повышение контроля над эмоциями | 301 |
| Развитие навыка контроля над эмоциями | 302 |
| Совершенствование навыка контроля над эмоциями в повседневных ситуациях | 305 |
| Умная и способная себя проявить. Преодоление тревоги перед контрольной работой | 307 |

12 Содержание

| | |
|---|------------|
| Оставаться в игре. Как отучить своего ребенка от недостойного спортивного поведения | 310 |
| Глава 14. Усиление устойчивого внимания | 315 |
| Развитие навыка усиления устойчивого внимания | 315 |
| Усиление устойчивого внимания в повседневных ситуациях | 317 |
| Сложные переговоры. Сокращение отвлекающих факторов во время домашних занятий | 319 |
| Сотрудничество родителей с учителями. Сокращение отвлекающих факторов во время занятий в школе | 322 |
| Глава 15. Обучение навыку приступать к выполнению задания | 327 |
| Развития навыка приступать к выполнению задания | 327 |
| Обучение навыку приступать к началу задания в повседневных ситуациях | 330 |
| Делать теперь, а не потом. Как покончить с постоянным откладыванием домашних дел | 331 |
| Выполнение домашних заданий без проволочек в качестве основания для успешной учебы в старших классах средней школы и колледже | 334 |
| Глава 16. Содействие навыку планирования и расстановки приоритетов | 339 |
| Развитие навыка планирования и расстановки приоритетов | 339 |
| Содействие навыку планирования и расстановки приоритетов в повседневных ситуациях | 342 |
| Графики и крайние сроки. Обучение планированию долгосрочных проектов | 343 |
| Заводила. Предусмотрительное обдумывание встреч с друзьями | 346 |
| Глава 17. Воспитание организованности | 349 |
| Развитие навыка организованности | 349 |
| Воспитание организованности в повседневных ситуациях | 351 |
| Контролируемый хаос. Как приучить детей класть свои вещи на место | 353 |
| Объединенный и организованный фронт. Помощь старшему ребенку в раскрытии его потенциала | 355 |

| | |
|--|-----|
| Глава 18. Привитие навыка планировать время | 361 |
| Развитие навыка планирования времени | 361 |
| Содействие навыку планирования времени в повседневных ситуациях | 364 |
| Планирование утренних процедур, чтобы вовремя выйти из дому | 365 |
| Искажение времени. Как научиться правильно оценивать продолжительность выполнения заданий | 368 |
| Глава 19. Побуждение проявлять гибкость | 371 |
| Развитие навыка гибкости | 371 |
| Содействие навыку гибкости в повседневных ситуациях | 373 |
| Герой-одиночка. Когда подросток пытается контролировать все свои планы | 376 |
| Внесение изменений в распорядок дня | 379 |
| Глава 20. Повышение настойчивости в достижении цели | 383 |
| Развитие навыка настойчивости в достижении цели | 383 |
| Повышение настойчивости в достижении цели в повседневной жизни | 386 |
| Лодыри никогда не обретают уверенность в своих силах. Как помочь своему ребенку прилежно трудиться и уметь развлекаться | 388 |
| Экономия денег | 390 |
| Глава 21. Культивирование метапознания | 395 |
| Развитие навыка метапознания | 395 |
| Культивирование метапознания в повседневной жизни | 397 |
| Как научить своего ребенка слушать без всезнайства | 400 |
| Как научиться оценивать исполнительность | 403 |
| Глава 22. Что делать, если ваших усилий недостаточно | 407 |
| Обращение за профессиональной помощью | 412 |
| Когда тестирование обосновано | 413 |
| Некоторые соображения по поводу лекарств | 414 |
| Глава 23. Сотрудничество со школой | 417 |
| Глава 24. Что дальше? | 429 |
| Некоторые соображения на прощание | 436 |
| Список литературы | 439 |

ГЛАВА 19

.....

Побуждение проявлять гибкость

Исполнительный навык *гибкости* означает способность пересматривать планы в условиях возникающих препятствий, неудач, новых сведений или ошибок. Этот навык имеет отношение к приспособляемости к изменению условий. Те взрослые, которые проявляют известную гибкость, способны хорошо приспособляться к сложившимся обстоятельствам. Когда приходится вносить изменения в планы в самый последний момент из-за тех факторов, которые им не подвластны, они быстро приспособляются, разрешая затруднения в новой ситуации и соответственно корректируя свой эмоциональный настрой (например, преодолевая чувства разочарования или досады). А те, кто *не* проявляют известную гибкость, часто приходят в замешательство, когда обстоятельства неожиданно изменяются. Те же, кто живет вместе с негибкими людьми, будь то взрослые или дети, нередко обнаруживают, что им приходится прилагать дополнительные усилия и самим что-то планировать, чтобы ослабить воздействие неожиданных изменений на негибкого члена их семьи. Если вы проявляете не большую (или же чуть большую) гибкость, чем ваш ребенок, в таком случае рекомендации, приведенные в главе 3, помогут вам и вашему ребенку оптимально возместить недостаток этого общего для вас обоих слабо развитого навыка.

Развитие навыка гибкости

От детей не следует ожидать проявления в чем-нибудь известной гибкости. Поэтому взрослые приспособляют распорядок их дня, зная, когда дети могут проголодаться, когда им следует ложиться спать и когда они устанут. Тем не менее, родители начинают довольно рано вносить определенный порядок и предсказуемость в жизнь своих детей, чтобы они больше не пренебрегали установленным распорядком дня, удовлетворяя между тем свои потребности. Достигнув 6-месячного возраста, большинство младенцев уже придерживаются распорядка отхода ко сну в семье, т.е. они

приучаются как можно больше спать ночью. В конечном счете, особенно после введения в рацион младенцев твердой пищи, родители формируют график приема пищи младенцами, более тесно связанный с тем временем, когда они принимают пищу сами.

По мере развития детей от младенческого до дошкольного возраста от них ожидается проявление все большей гибкости в самых разных ситуациях, и большинство из них действительно ее проявляют. Примерами тому служат привыкание детей к новым няням и сиделкам, началу периода подготовки к школе и ночевке в доме бабушки и дедушки. От детей следует также ожидать умения приспосабливаться к неожиданным изменениям в распорядке дня, справляться с разочарованием и расстройствами при минимальном недовольстве. Во всех подобных ситуациях необходимо проявлять гибкость, причем одни дети справляются с этим лучше, чем другие. Родители большинства детей, которым трудно проявлять гибкость, обнаруживают, что их детям требуется некоторое время, чтобы приспособиться к новым ситуациям. Но, в конечном счете, они это делают, а когда подобные ситуации возникают в следующий раз, детям уже требуется меньше времени, чтобы приспособиться к ним. В возрасте от 3 до 5 лет большинство детей уже приучены справляться с новыми ситуациями и неожиданными событиями, перенося их или быстро оправляясь, если они огорчают их.

Насколько хорошо навыки гибкости развиты у вашего ребенка?¹

Воспользуйтесь приведенной ниже шкалой, чтобы оценить, насколько хорошо ваш ребенок выполняет каждое из перечисленных ниже заданий. На каждом уровне развития детей от них можно ожидать, что они довольно хорошо или очень хорошо выполнят все эти задания.

Шкала

- 0 — Никогда или редко
- 1 — Выполняет, но не очень хорошо (в 25% всех случаев)
- 2 — Выполняет довольно хорошо (в 75% всех случаев)
- 3 — Выполняет очень хорошо (почти всегда)

¹ Выдержка из книги *Умные, но рассеянные. Революционный подход, помогающий детям раскрыть свой потенциал* Пэг Доусон и Ричарда Гуара, Copyright 2009, Guilford Press.

Дошкольное воспитательное учреждение/детский сад

- _____ Способен приспосабливаться к изменениям в планах или процедурах, хотя ему и может потребоваться предупреждение
- _____ Способен быстро оправляться от незначительного разочарования
- _____ Готов делиться игрушками с другими людьми

Младшие (с 1-го по 3-й) классы начальной школы

- _____ Способен играть с другими детьми (не стремится быть главным, может делиться и т.д.)
- _____ Способен переносить замечания учителей, когда не выполняет их указания
- _____ Легко приспосабливается к незапланированным ситуациям (например, к замене учителя)

Старшие (с 4-го по 5-й) классы начальной школы

- _____ Не “заикливается” на неприятностях (например, разочаровании, пренебрежении и т.д.)
- _____ Способен “переключаться”, когда планы меняются вследствие непредвиденных обстоятельств
- _____ Способен выполнять назначенные на дом задания на свободную тему, хотя ему может потребоваться помощь

Средняя школа (с 6-го по 8-й класс)

- _____ Способен приспосабливаться к разным учителям, привыкать к школьным правилам и процедурам
- _____ Способен приспосабливаться к ситуации в группе сверстников, когда кто-нибудь из них ведет себя негибко
- _____ Способен приспосабливаться или принимать намерения и пожелания младших братьев и сестер (например, позволяя им выбирать фильмы для семейного просмотра)

Содействие навыку гибкости в повседневных ситуациях

Если вы впервые работаете над данным навыком, а вашему ребенку трудно проявлять гибкость, в таком случае вам следует уделить особое внимание видоизменениям окружения. Негибко действующим детям

трудно справляться с новыми ситуациями, переходами из одной ситуации в другую и неожиданными изменениями в планах или графиках. В связи с этим ниже перечислен ряд полезных видоизменений в их окружении.

- Умерить новизну ситуации, вводя необходимые изменения не все сразу, а постепенно.
- Придерживаться установленных графиков и процедур при всякой возможности.
- Предупреждать ребенка заранее о том, что предстоит дальше.
- Предложить ребенку сценарий, по которому он мог бы справиться со сложившейся ситуацией. Заранее отрепетировать данную ситуацию, проведя ребенка через все, что может произойти, а также научив его пользоваться предложенным сценарием.
- Упростить задание. Негибко действующие дети нередко впадают в панику, когда им кажется, что они не в состоянии запомнить все, что требуется знать, или же когда им не удастся добиться ожидаемого успеха в каком-то деле. Если разбить задания на более мелкие задания, с которыми дети могут справиться постепенно, они будут меньше паниковать.
- Предоставить ребенку возможность выбора. У некоторых детей негибкость проявляется тогда, когда они чувствуют, что кто-то другой пытается контролировать их действия. Предоставив им возможность выбирать, можно возратить им отчасти контроль над тем, как справляться со сложившимися ситуациями. Очевидно, что вам придется смириться с тем выбором, который сделает ваш ребенок. Поэтому вам необходимо тщательно рассмотреть те варианты выбора, которые вы можете предоставить своему ребенку.

По мере созревания вашего негибкого ребенка вы можете воспользоваться приведенными ниже стратегиями, содействующими повышению гибкости.

- *Разберите со своим ребенком всю ситуацию, вызывающую у него тревогу*, оказывая ему максимальную поддержку, чтобы он не чувствовал себя “брошенным” наедине с решаемой задачей. По мере достижения успеха у него естественным образом появится уверенность в своих силах, и поддержку можно постепенно ослабить. Именно такой подход родители на самом деле применяют всякий раз, когда требуется

помочь их детям приспособиться к новым ситуациям, вызывающим у них тревогу. Так, если ваш ребенок никогда не ходил на торжества по случаю дня рождения и испытывает тревогу по поводу участия в них, его нельзя просто привести на подобное мероприятие, оставить его и забрать через два часа. Вместо этого следует прийти и оставаться вместе с ним до тех пор, пока он не почувствует себя уютно, а затем постепенно отдалиться и, в конечном счете, покинуть мероприятие. А если ваш ребенок боится заходить в воду на пляже, сделайте это сначала вместе с ним, держа его за руку, чтобы он знал, что вы его не оставите до тех пор, пока он не будет готов войти в воду сам. Иными словами, окажите своему ребенку физическую поддержку или первоначальное присутствие в сложившейся ситуации. И по мере того, как ваш ребенок станет чувствовать себя все более уютно и уверенно, отойдите постепенно на задний план, чтобы он мог самостоятельно справиться с данной ситуацией. Самое главное — *оказывать своему ребенку минимально необходимую поддержку, чтобы он почувствовал, что добивается успеха.*

- *Пользуйтесь социальными историями для разрешения ситуаций, где ваш ребенок, вероятнее всего, будет действовать негибко.* Социальные истории были разработаны Кэрол Грей (Carol Gray; www.thegraycenter.org) как средство оказания помощи детям, страдающим аутизмом, в усвоении социальной информации, чтобы более успешно проявлять себя в общественных отношениях. Такие истории могут быть использованы и для оказания помощи детям со слабо развитыми исполнительными навыками. Социальные истории представляют собой краткие эпизоды (так называемые виньетки), состоящие из трех видов предложений.
 1. Описательные предложения, связанные с ключевыми элементами социальной ситуации.
 2. Перспективные предложения, описывающие реакции и чувства других людей в сложившейся ситуации.
 3. Указательные предложения, обозначающие стратегии, которые ребенок может применять для успешного преодоления сложившейся ситуации.

О правилах написания социальных историй см., например, по адресу: <https://docplayer.com/78109047-Pravila-napisaniya-socialnoy-istorii-by-carol-gray.html>.

- *Помогите своему ребенку выработать стратегию, применяемую по умолчанию, когда его негибкость вызывает наибольшие трудности.* К этому относятся такие простые меры, как подсчет до 10, выход из ситуации, чтобы немного успокоиться, а затем вернуться назад, а также обращение к конкретному лицу за помощью, чтобы он вмешался в сложившуюся ситуацию.
- Воспользуйтесь рядом стратегий, описанных в книге *What to Do When Your Brain Gets Stuck*, перечисленной в [11]. Несмотря на то, что эта книга написана для детей с крайней формой негибкости в виде обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР), в ней хорошо описано ощущение негибкости, а также действенные стратегии ее преодоления. Как и все остальные упомянутые ранее книги Доуна Хьюбера, эта книга предназначена для того, чтобы родители читали ее вместе с детьми в возрасте от 6 до 12 лет.

Герой-одиночка. Когда подросток пытается контролировать все свои планы

Анне 14 лет, и она ходит в восьмой класс. Она всегда делает все лучше, если заранее знает, чего ей следует ожидать и какие мероприятия или занятия запланированы. Впрочем, она нередко падает духом, когда сталкивается с неожиданными изменениями в намеченных планах. А поскольку Анна уже повзрослела, то у нее появилось больше возможностей самостоятельно строить свои планы и принимать решения, что ей нравится делать. Ее родители усматривают в этом определенные достоинства и недостатки. Достоинства заключаются в следующем: чем меньше они участвуют в принятии решений ее дочерью, тем меньше у них возникает конфликтов с ней. А недостатки заключаются в том, что Анна нередко принимает решения и строит планы без контроля со стороны родителей, несмотря на то, что эти планы требуют их участия или согласия. Например, за последние два месяца Анна приглашала к себе домой друзей с ночевкой, строила планы на посещение вечеринок и договаривалась с подружкой о встречах в зале игровых автоматов. И в каждом из этих случаев она действовала без кон-

троля со стороны своих родителей, а когда они говорили ей, что ее планы непозволительны или требуют дополнительного уточнения, а затем и разрешения, она устраивала скандал.

Аналогичным образом, Анна реагировала и в том случае, если родители забывали заранее предупредить ее (обычно за один или два дня) о таких мероприятиях, как посещение врача или стоматолога. По мере того, как Анна вступала в подростковый возраст, скандалы стали вспыхивать все чаще. Она кричала, швыряла вещи и говорила своим родителям, что ненавидит их. Исходя из поведения Анны, родители в итоге старались как-то осадить ее, но это не разрешало проблему. Все дело, по-видимому, состояло в том, что Анна строила свои планы или распоряжалась своим временем, не осознавая и не учитывая, что у других людей могут быть свои планы. Стоило ей составить какой-нибудь план, а в чьих-то других планах возникали неожиданные изменения, как она негативно, как всегда, реагировала на это.

Когда наступил спокойный момент, родители поговорили с Анной и в итоге пришли к согласию, что так дальше продолжаться не может. Анна сказала, что ей требуется больше свободы выбора. А ее родителям хотелось бы, чтобы она учитывала их планы и графики, а также элементарные правила, которые она, по их мнению, должна соблюдать, строя свои планы. Зная, что Анна лучше всего справляется с процедурами и ожиданиями, когда они предсказуемы, родители предложили ей следующий план действий.

- В те дни после школы, когда у Анны нет запланированных занятий (например, тренировок или назначенных встреч), она может выбрать свои “обычные” занятия: пойти в библиотеку, в гости к подруге или на игру в школе. С этой целью она должна позвонить своей матери, сказав, куда и с кем она идет и как она туда доберется. Прибыв на место, она должно снова позвонить своей матери, чтобы уведомить ее. Если это дом ее подруги, мать поговорит с одним из ее родителей. Оказавшись на месте, Анна не должна покидать его без разрешения, а мать заберет ее или же она должна сказать своей матери, с кем она отправится домой. Если же Анна не подчинится этим правилам, она утратит на целую неделю свои привилегии, т.е. возможность выбирать свои обычные занятия.

- Анне не позволено принимать участие в таких общественных мероприятиях, как танцы, посещение супермаркета и вечеринок с ночевкой, без разрешения ее родителей. Если Анна не скажет, куда и с кем она собирается идти, как долго она там пробудет и как она туда доберется, возможность такого разрешения даже не будет рассматриваться. Кроме того, она должна сказать, кто будет за ней присматривать, и тогда родители обсудят с этим лицом, как контролировать ее поведение.
- Ключевым элементом данного плана действий является общение, и поэтому родители согласились приобрести Анне мобильный телефон, а она — не пользоваться им на уроках в школе.
- Что же касается посещений врачей и прочих мероприятий, запланированных для Анны, то родители обязались знакомить ее со своими планами и уведомлять ее за 2 дня до мероприятия.
- Анна будет хотя бы два раза в неделю пересматривать данный план действий, чтобы решить, какие именно изменения необходимо в него внести.

Вместе с упомянутым выше планом действий родители пояснили Анне, почему это так для них важно. И хотя ей показалось, что родители проявляют чрезмерную заботу о ней, она все же изъявила готовность опробовать данный план на практике.

Шаг 1. Постановка поведенческой цели

Целевые исполнительные навыки: гибкость

Конкретная поведенческая цель: Анна должна уведомить своих родителей о выборе оговоренного занятия или попросить их разрешения, прежде чем предаться еще не согласованному занятию

Шаг 2. Разработка вмешательства

Какая внешняя поддержка может оказать помощь в достижении намеченной цели?

- Анна должна составить перечень заранее одобренных занятий
- Родители Анны должны приобрести ей мобильный телефон
- Родители должны заранее уведомлять Анну о намеченных мероприятиях

Какому конкретному навыку необходимо обучить ребенка, кто это будет делать и по какой именно процедуре?

Навык: гибкость

Кто будет учить данному навыку? Родители

Процедура:

- Анна может выбирать из составленного перечня те занятия, которые требуют предварительного разрешения, уведомляя своих родителей о своем выборе
- Анна должна всегда просить разрешения у своих родителей относительно занятий вне составленного перечня
- Анна должна общаться со своими родителями по предоставленному ей мобильному телефону
- Родители должны заблаговременно уведомлять Анну о запланированных встречах, мероприятиях и иных обязательствах
- Анна будет дважды в неделю обсуждать и оценивать составленный план действий

Какие стимулы будут использованы, чтобы мотивировать ребенка пользоваться данным навыком или практиковаться в его применении?

- Анна получит больше контроля над выбором некоторых из своих занятий
- Анна будет заранее уведомляться о запланированных мероприятиях
- Анна получит в свое распоряжение мобильный телефон

👍 Ключи к успеху 👍

- *Старайтесь как можно точнее соблюдать первоначальную договоренность и следить за последствиями.* 14-летний ребенок нередко пробует выйти или выходит за пределы дозволенного в намеченном плане действий, не звоня родителям, звоня с опозданием или строя сначала неопределенные планы, а затем обсуждая их со своими родителями. Это может произойти случайно, по забывчивости или намеренно. И когда такое происходит, то родителям трудно стоять на своем, придерживаясь намеченного плана действий, поскольку они естественным образом хотят дать своему ребенку больше возможностей или избежать вспышек гнева или раздражения. Но если не быть последовательным, такое вмешательство никуда не приведет ни вас, ни вашего ребенка.

Внесение изменений в распорядок дня

Мануэлю 5 лет. Он ходит в детский сад, откуда мать забирает его каждый день в 14:30. Мануэль всегда был заложником своих привычек. Его родители, будучи по природе не особенно организованными, в конечном

счете, признали, что для их сына очень важно соблюдать регулярно процедуры и иметь организовать свое жизненное пространство. Чтобы опробовать новые занятия, его нужно долго уговаривать, и он вряд ли сделает вторую попытку опробовать что-то новое, если первая попытка оказалась неудачной. Так, когда он начал опрокидываться, учась ездить на велосипеде без страховочных колес, то затем отказался от дальнейших попыток, несмотря на то, что отец подхватывал его, когда он падал. В детском саду ему, по-видимому, нравится играть со сверстниками, но в других социальных ситуациях, где ему приходится иметь дело с незнакомыми взрослыми или детьми, Мануэль обычно прячется за спиной своей матери или отца. Иногда матери бывает трудно забрать Мануэля из детского сада после полудня, поэтому они установили регулярную процедуру на большинство дней. В частности, забрав Мануэля из детского сада, мать отправляется вместе с ним в соседний магазин, чтобы купить какую-нибудь закуску. А по дороге домой она дает Мануэлю послушать на компакт-диске то, что ему нравится, выбирая самый длинный путь, чтобы он успел перекусить. Если погода хорошая, он играет на дворе, а в противном случае — в кубики дома. Любые изменения в планах на вечер (необходимость заехать по дороге в банк, забрать сестру со школы или подвезти ее на какое-нибудь занятие) вызывают у Мануэля слезы и истерику, после чего он остается огорченным в течение нескольких часов. И хотя мать понимает, что Мануэлю требуется определенный распорядок дня, она извелась от вспышек его гнева и раздражения. Она понимает, что когда он вырастет, то ни семья, ни весь остальной мир не сумеют приноровиться к заведенному им порядку, и поэтому им придется выработать какие-то стратегии, чтобы он более терпеливо относился к изменениям.

Все дело, по-видимому, в том, что Мануэль цепко держится одного плана и соответствующих последствий, когда его забирают из детского сада. Мать решила попытаться регулярно приучать Мануэля к другим планам, когда она забирает его из детского сада. Ей хорошо известно, что ее сын не любит сюрпризы, и поэтому она решила сначала предложить ему следующую идею: “Мануэль, когда я забираю тебя из детского сада, мы иногда перекусываем по дороге домой. Но порой мне нужно сделать еще кое-что, прежде чем отправиться домой (например, заехать в банк или забрать Марию со школы). Чаще всего я знаю, что мне нужно это сделать накануне вечером. Ты не против, если я дам тебе об этом знать заранее? Я могу просто сказать тебе об этом или составить план из картинок”. Мануэль вряд

ли был в восторге от таких изменений, но его мать твердо стояла на своем, и поэтому он выбрал план из картинок. В итоге они решили, что это будут фотографии. Но для начала он нарисовал с помощью своей сестры картинку с автомашиной, домом, банком, школой Марии, где она играет в футбол, поскольку это были наиболее вероятные остановки по дороге домой из детского сада. Они наклеили самоклеющуюся пленку на лицевую сторону каждой картинку, а на обратную сторону прикрепили липучку.

Мать начала с того, что изменяла распорядок дня Мануэля два раза, а затем стала делать это три раза в неделю. Каждый вечер она беседовала с Мануэлем о планах на следующий день, а он соответственно располагал картинку на своем “расписании”. Перед тем, как отправиться в детский сад, они просматривали расписание, и мать брала его с собой в автомашину, чтобы оно оставалось там до конца пребывания Мануэля в детском саду. Поначалу Мануэль протестовал, когда ему предстояло провести следующий день по-другому, но его протесты оказались слабыми по сравнению с тем, что было прежде. Со временем мать ввела в распорядок дня после полудня другие поручения, и Мануэль, по-видимому, стал все легче переносить изменения в таком распорядке дня, поскольку его заранее предупреждали о предстоящих изменениях. В итоге матери удалось перенести момент предупреждения о предстоящих изменениях на утро перед отправкой в детский сад. Ее конечная цель состояла в том, чтобы снабдить Мануэля определенным планом или расписанием, забирая его из детского сада, поскольку это позволяло ей гибко планировать свой день.

Шаг 1. Постановка поведенческой цели

Целевые исполнительные навыки: гибкость

Конкретная поведенческая цель: Мануэль будет участвовать в изменении распорядка дня после полудня, но без вспышек гнева и раздражения

Шаг 2. Разработка вмешательства

Какая внешняя поддержка может оказать помощь в достижении намеченной цели?

- Мануэль пользуется картинками возможных занятий после полудня
- Мать уведомляет Мануэля о планах на следующий день накануне вечером
- Мать пересматривает распорядок дня утром и берет его с собой

Какому конкретному навыку необходимо обучить ребенка, кто это будет делать и по какой именно процедуре?

Навык: гибкость в отношении распорядка дня

Кто будет учить данному навыку? Мать

Процедура:

- Мать уведомляет Мануэля об изменениях в расписании дня и спрашивает его, как бы ему хотелось, чтобы его об этом извещали
- Изготавливаются картинки разных занятий
- Картинки ежедневно упорядочиваются в расписании дня соответствии с намеченным планом
- Расписание дня пересматривается накануне вечером, утром следующего дня и после полудня, когда Мануэль садится в автомашину
- Со временем в расписание дня вносятся изменения и другие занятия

Какие стимулы будут использованы, чтобы мотивировать ребенка пользоваться данным навыком или практиковаться в его применении?

- Данный план действий не предусматривает никаких особых стимулов

Ключи к успеху

- *Не следует ожидать, что ваш ребенок будет проявлять гибкость в отношении изменений в таком вмешательстве!* Не забывайте, что вы имеете дело с ребенком, который с трудом воспринимает изменения в своих повседневных процедурах. Даже такая новая система может в итоге стать для ребенка привычной. Иными словами, если не применять ее, изменения в самой системе могут вызвать вспышки гнева и раздражения у ребенка. Любые существенные изменения в планах следует рассматривать вместе с ребенком, чтобы он знал, что его ожидает.
- *Будьте готовы к тому, чтобы внести внезапные изменения в данное вмешательство.* Иногда просто невозможно предусмотреть изменения, чтобы заблаговременно подготовить к ним своего ребенка. Тем не менее, он должен научиться мириться и с такими изменениями. Как только ваш ребенок начнет демонстрировать способность уверенно справляться с изменениями в расписании дня, можете заранее известить его о неожиданных изменениях, которые могут изредка возникать в намеченных планах. Затем можете пробовать вносить поспешные изменения в расписание дня, хотя они должны быть такими, чтобы нравиться вашему ребенку (например, сначала мороженое, а затем намеченное дело). После этого можете постепенно вносить другие виды изменений в расписание дня.