

Глава 2

Определение сильных и слабых сторон ребенка

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Как определить уровень развития организационных навыков ребенка

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

Успевает ли ваш ребенок в школе?

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

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

Табл. 2.1. Развивающие задачи, требующие организационных навыков

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Использование оценочной шкалы для определения сильных и слабых сторон ребенка

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

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

Организационные навыки ребенка. Опросник для детей дошкольного возраста

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

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

Балл

1. Адекватно реагирует на опасности (например, избегает горячей плиты) _____

2. Может делиться игрушками, не выхватывать их _____

3. Может ждать некоторое время по просьбе взрослого _____

Общий балл: _____

4. Выполняет простые поручения (например, приносит вещь, если об этом попросили) _____

5. Помнит указания, которые ему только что дали _____

6. Выполняет двухшаговые задачи, тратя одну попытку на каждый шаг _____

Общий балл: _____

7. Довольно быстро может справиться с расстройством или изменением планов _____

8. Может удержаться от драки, когда другой ребенок отбирает у него игрушку _____

9. Может играть в группе, не перевозбуждаясь _____

Общий балл: _____

10. Может выполнить 5-минутную работу (возможно, при помощи взрослого) _____

11. Может высадить «цикл занятий» в детском саду (15–20 минут) _____

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

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

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

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

Ключ

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

Сильные стороны вашего ребенка
(самые высокие баллы)

Слабые стороны вашего ребенка
(самые низкие баллы)

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

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

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

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

Балл

1. Может следовать простым школьным правилам _____

2. Может находиться рядом с другим ребенком, не трогая его _____

3. Может подождать, пока мама/папа поговорит по телефону, чтобы что-то сказать (возможно, при напоминании) _____

Общий балл: _____

4. Способен выполнять поручения, включающие два-три шага _____

5. Помнит указания, данные пару минут назад _____

6. Выполняет двухшаговую задачу, тратя на каждый ее этап только одну попытку _____

Общий балл: _____

7. Может принять критику от взрослого _____

8. Может принять «несправедливость» без сильного расстройства _____

9. Способен быстро адаптировать поведение к новой ситуации (например, успокаиваться после перемены) _____

Общий балл: _____

10. Может уделять домашнему заданию 20–30 минут _____

11. Может выполнять работу по дому 15–20 минут _____

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

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

Общий балл: _____

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

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

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

Общий балл: _____

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

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

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

Общий балл: _____

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

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

21. Не теряет записки от родителей и учителей _____

Общий балл: _____

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

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

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

Общий балл: _____

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

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

Ключ

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

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

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

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

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

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

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

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

Балл

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

2. Соблюдает домашние или школьные правила в отсутствие взрослого _____

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

Общий балл: _____

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

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

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

Общий балл: _____

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

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

9. Сдержанно реагирует, когда его дразнят _____

Общий балл: _____

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

10. Может посвятить домашнему заданию 30–60 минут _____

11. Может выполнить работу, требующую 30–60 минут (возможно, с перерывом) _____

12. Способен посещать спортивные и другие занятия, которые длятся 60–90 минут _____

Общий балл: _____

13. Способен выполнять трех- или четырехшаговые процедуры при необходимой практике _____

14. Может выполнить последовательно три-четыре задания в классе _____

15. Может соблюдать график выполнения домашних заданий (возможно, сначала потребует напоминание) _____

Общий балл: _____

16. Может запланировать занятие с друзьями (например, поход в кино) _____

17. Может рассчитать, как накопить деньги на дорогую покупку _____

18. Может выполнять долгосрочный школьный проект, разбитый на этапы кем-то другим _____

Общий балл: _____

19. Может класть вещи на нужные места в своей или других комнатах _____

20. Приносит игрушки домой после игр на улице или в конце дня (возможно, потребует напоминание) _____

21. Следит за материалами для домашней работы и домашними заданиями _____

Общий балл: _____

22. Может выполнять повседневные задачи в разумные сроки и без помощи взрослого _____

23. Может менять график выполнения домашнего задания, если запланированы другие дела (например, управиться раньше, если на вечер запланированы дополнительные занятия) _____

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

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

Общий балл: _____

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

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

27. Может уделять одному хобби несколько месяцев _____

Общий балл: _____

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

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

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

Общий балл: _____

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

32. Может сформулировать несколько решений проблемы и обосновать лучшее _____

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

Общий балл: _____

Ключ

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

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

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

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

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

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

Балл

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

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

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

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

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

Общий балл: _____

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

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

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

Общий балл: _____

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

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

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

Общий балл: _____

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

20. Не теряет спортивный инвентарь / личные электронные устройства _____

21. Содержит учебный уголок в относительном порядке _____

Общий балл: _____

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

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

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

24. Может работать над долгосрочным проектом в течение нескольких дней _____

Общий балл: _____

25. Способен прилагать больше усилий для улучшения результата (например, изменить стратегию обучения, чтобы получать более высокие оценки) _____

26. Готов трудиться, чтобы заработать денег _____

27. Готов практиковаться ради улучшения навыков без напоминаний _____

Общий балл: _____

28. Способен приспосабливаться к разным учителям, школьным требованиям, задачам _____

29. Готов приспосабливаться к группе, если сверстники ведут себя негибко _____

30. Готов приспосабливаться к желаниям младшего брата или сестры или принимать их (например, позволять другому выбирать фильм для семейного просмотра) _____

Общий балл: _____

31. Может справедливо оценить собственные результаты (например, в спорте или школьном представлении) _____

32. Способен анализировать влияние поведения на сверстников и приспосабливаться (например, адаптироваться к требованиям группы или не допускать поддразниваний в свой адрес) _____

33. Может выполнять задания, требующие абстрактного мышления. _____

Общий балл: _____

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

Ключ

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

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

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

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

Использование сильных сторон

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

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

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

Работа над слабыми сторонами

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

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