

**Тренинг  
родительских  
навыков**

Для семей,  
воспитывающих детей  
с особенностями  
развития



# Занятие 2

Рабочая  
тетрадь  
участника



Программа ВОЗ «Тренинг родительских навыков»  
для семей, воспитывающих детей с особенностями  
развития

## 9 шагов

# Тренинг родительских навыков

Для семей, воспитывающих детей  
с особенностями развития

Программа Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «Тренинг родительских навыков» для семей, воспитывающих детей с особенностями развития от 2 до 9 лет, разработана группой специалистов по заказу Всемирной организации здравоохранения и Autism Speaks — организации, помогающей людям с аутизмом в США.

Версия программы на русском языке подготовлена группой специалистов по заказу благотворительных фондов «Выход» и «Обнажённые сердца». Программа основана на принципах позитивного родительства, а также на поведенческих подходах, формирующих совместную вовлечённость ребёнка и близкого взрослого.

Эксперты и научные редакторы версии на русском языке:

**Святослав Довбня**  
**Татьяна Морозова**

Иллюстрации:

**Мария Бронштейн**

Редакторы:

**Марина Кузьмицкая**  
**Петр Фаворов**  
**Татьяна Медведева**

Ответственный секретарь:

**Ксения Новикова**

© ВОЗ, 2015, все права защищены.

Обратную связь по данной проектной версии  
направлять по электронному адресу [servilic@who.int](mailto:servilic@who.int)  
Тестовая версия, использовать только для пилота

© «Обнажённые сердца»  
© «Выход»

## Занятие 2

Поддержание заинтересованности  
у детей: как вызвать интерес у ребёнка  
и поддерживать его

### Содержание

- 2 Что мы узнаем сегодня
- 3 Обзор домашнего практического задания
- 4 История Марины 3
- 6 Основная идея 1
- 7 Рекомендация 1
- 8 Рекомендация 2
- 9 Как похвалить ребёнка?
- 10 Идеи для похвалы
- 11 Домашнее практическое задание
- 12 Вопросы для самопроверки
- 13 Ответы на вопросы
- 14 Дальнейшие шаги



## Что мы узнаем сегодня

- Дополнительную информацию о том, как повседневные занятия могут способствовать развитию ребёнка.
- Рекомендации: как научиться замечать сигналы, подаваемые детьми.
- Как люди, не понимающие наших проблем, могут заставлять нас чувствовать себя изолированными от общества.



## Обзор домашнего практического задания

Занятия, которые мы практиковали:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Наши достижения:

1.

---

---

---

2.

---

---

---

3.

---

---

---

Что я могу попробовать в следующий раз:

1.

---

---

---

2.

---

---

---

3.

---

---

Заполните ➤

## История Марины 3

### Стереотипы и предубеждения



1. Боря часто расстраивался и подолгу плакал и кричал. Марину очень беспокоило, что Боря не разговаривает и так подолгу плачет. Поначалу она ни с кем не делилась своими страхами, потому что её очень беспокоило, что об этом подумают окружающие.

2. Она пыталась рассказать о своих опасениях мужу, но её попытки заканчивались спорами. Они оба устали и испытывали большое нервное напряжение.





3. Марина понимала, что не виновата в трудностях, с которыми сталкивается Боря, но находиться с ним на людях было нелегко. Многие считали, что, если ребёнок не разговаривает или ведёт себя странно, значит, он одержим, либо это наказание матери за её грехи, либо она не сумела его правильно воспитать или слишком избаловала.



4. В группе поддержки Марина узнала, что многие другие родители чувствуют то же самое. Она услышала, что и другие родители сталкиваются с подобными проблемами и чувствуют себя изолированными от других членов семьи и общества. Совместное обсуждение своих мыслей помогло им почувствовать облегчение.

## Основная идея

Наилучшие результаты обучения достигаются благодаря весёлым, позитивным занятиям и частым похвалам.

Занятия можно сделать весёлыми и позитивными благодаря:

- доброжелательному тону, которым вы разговариваете с ребёнком;
- вашему вниманию при оценке навыков, попыток и поведения ребёнка;
- бережному физическому обращению с ребёнком;
- проявлениям нежности и любви;
- похвалам в адрес ребёнка.



## Рекомендация 1

Смотрите и слушайте — обращайтесь внимание на то, что интересует и мотивирует вашего ребёнка.

- Уделите пару секунд тому, чтобы понять, что заинтересовало ребёнка.
- Предложите ребёнку 2—3 варианта занятий и посмотрите, что он выберет.
- Реакция на выбор вашего ребёнка — это способ отметить его интерес. Следуйте только адекватному и безопасному выбору ребёнка.



## Рекомендация 2

Смотрите и слушайте — отмечайте и хвалите ребёнка за хорошее поведение.

- Обращайте внимание на навыки и правильное поведение, за которое можно похвалить.
- Проявите наблюдательность! Находите как можно больше поводов похвалить своего ребёнка.
- Похвала помогает ребёнку понять, что вы осознаёте, что он пытается принимать участие в совместной деятельности.
- Похвала стимулирует ребёнка к тому, чтобы пробовать снова.
- Похвала делает ваши совместные занятия более весёлыми и позитивными.



## Как похвалить ребёнка?

Скажите ему, что он молодец и прекрасно справился. Для большинства детей этого бывает достаточно.

### Вы также можете:

- улыбнувшись, похлопать в ладоши, выразив похвалу словами: «Умница», «Молодец», «Правильно» и т.п.;
- выполнить действие, на которое ребёнок реагирует позитивно, например игра в «ку-ку», «щекотка» или раскачивание в воздухе.

Иногда можно дать ребёнку небольшой приз за попытку что-то сделать или если он сделал что-то хорошо. Этот приём можно применять при выполнении повседневных действий, которые очень важны для вас или вашей семьи, но не очень мотивируют ребёнка.

Так, например, ребёнку можно дать:

- любимую игрушку или предмет;
- небольшое лакомство.

И не забудьте улыбнуться и похвалить ребёнка вслух!



## Идеи для похвалы

### Способы похвалить ребёнка:

[illegible]

**Когда я могу похвалить ребёнка:**

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## Заполните ↗

## Домашнее практическое задание

Выберите 2 ежедневных домашних дела, которые вы вместе с ребёнком будете практиковать до следующего занятия. Выбирайте такие дела и действия, которые нравятся ребёнку (мотивируют его) и будут выполняться регулярно. Посвятите ежедневно как минимум 5 минут выполнению практического задания вместе с ребёнком. Старайтесь выполнять это задание каждый день.

Повседневные дела или игры

---

---

---

---

Другие повседневные дела или игры, которые мы можем попробовать, если у нас не получится

---

---

---

Заполните ➤



## Вопросы для самопроверки

После группового занятия постарайтесь ответить на эти вопросы, чтобы проверить себя. Затем вы можете свериться с правильными ответами, размещёнными в конце этого раздела.

**Пояснение:**

*Из приведённых вариантов выберите наиболее подходящий ответ на вопрос и отметьте свой вариант ответа. Затем проверьте, правильно ли вы ответили, и обведите верный ответ.*

---

### Вопрос 1

**Верно ли утверждение: ребёнка нужно хвалить за попытку выполнить любое новое действие, например, самостоятельно одеться, даже если он совершает это действие неидеально?**

### Вопрос 2

**Марина хочет отметить хорошее поведение Бори, чтобы похвалить его. На что ей стоит обратить внимание?**

- a. Боря тихо играет, пока она говорит по телефону.
  - b. Боря спокойно ведёт себя в магазине, хотя немного вертится и хнычет.
  - c. Боря не капризничает, когда Марина вытирает ему лицо.
  - d. Всё вышеперечисленное (А, В и С).
-

## Ответы на вопросы

Здесь вы найдёте ответы на вопросы для самопроверки, приведённые на предыдущей странице. Прочтите ответы только после того, как ответите на вопросы. Закончив проверку ответов, откройте страницу с вопросами и обведите правильный ответ.

---

### Вопрос 1

**Правильный ответ: верно.**

**Пояснение:**

Ребёнка нужно хвалить даже за попытку сделать что-то хорошее, вне зависимости от того, удачной ли она была. Похвала стимулирует ребёнка к тому, чтобы пробовать снова, делая упражнения более весёлыми и позитивными для ребёнка. Это особенно важно для новых или трудных видов деятельности.

### Вопрос 2

**Ответ: D. Всё вышеперечисленное (A, B и C).**

**Пояснение:**

Все это отличные возможности для того, чтобы отметить хорошее поведение Бори и похвалить его.

Боря тихо играет, пока она говорит по телефону: ДА. Проще заметить моменты, когда ребенок шумит, но важно отмечать ситуации, когда он ведёт себя тихо, и хвалить его за это.

Боря спокойно ведёт себя в магазине, хотя немного вертится и хнычет: ДА. Обычно Боря постоянно бегает, поэтому Марина может отмечать моменты, когда он ведёт себя спокойнее, и хвалить его.

Боря не капризничает, когда Марина вытирает ему лицо: ДА. Особенно важно хвалить Бору, когда он делает то, что ему трудно.

---

## Дальнейшие шаги

Перед следующим групповым занятием ведущий свяжется с вами. Если вы по какой-либо причине не сможете посетить следующее занятие, присоединяйтесь к нам на последующем занятии. Если у вас получится прийти на 15 минут раньше, ведущие помогут вам освоить пропущенный материал.

### Следующее групповое занятие

На следующем групповом занятии мы научимся взаимодействовать с детьми и помогать им в освоении новых навыков в совместных повседневных делах.

**Дата следующего занятия:**

\_\_\_\_\_

Пожалуйста, **позвоните** или **пришлите СМС на номер**

**+7** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

если вы опаздываете или пропускаете занятие.

Заполните ↗



## Дорогие участники программы!

Дети с особенностями развития рождаются в разных странах, и везде им нужна поддержка. Данные многих научных исследований говорят о том, что поддержка, которую ребёнок получает в семье, является основой для того, чтобы другая помощь была эффективной. Поэтому Программа «Тренинг родительских навыков», в которой вы участвуете, реализуется в двадцати странах мира и с 2021 года — в России.

Когда наши дети были маленькими, в России не было таких программ и никто в государственных структурах не предлагал нашим детям и семьям помощь методами, имеющими доказанную эффективность. Мы искренне рады, что происходят изменения и приветствуем вас — участников этих изменений. Пусть все родители детей с особенностями развития добьются поставленных целей — и в рамках этой программы, и в жизни!

Ассоциация некоммерческих организаций, созданных родителями и близкими детей с расстройствами аутистического спектра и другими нарушениями нейроразвития, «Аутизм-Регионы»



[autismregions.ru](http://autismregions.ru)



Программа ВОЗ «Тренинг родительских навыков»  
для семей, воспитывающих детей с особенностями  
развития

