Содержание

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

Часть 1. СДВГ и я

Глава первая. Знакомство с СДВГ 22

УПРАЖНЕНИЕ 1. Какие у меня симптомы? 27
УПРАЖНЕНИЕ 2. Верно или неверно? 28
УПРАЖНЕНИЕ 3. Что значит СДВГ? 30
УПРАЖНЕНИЕ 4. Я не боюсь *этого*! 31
УПРАЖНЕНИЕ 5. Светлая сторона СДВГ 32

Глава вторая. Мои сильные и слабые стороны 35

УПРАЖНЕНИЕ 1. Как меня видят люди? 40
УПРАЖНЕНИЕ 2. Творческий автопортрет 41
УПРАЖНЕНИЕ 3. Что мое имя говорит обо мне? 42
УПРАЖНЕНИЕ 4. Автопортрет-коллаж 44
УПРАЖНЕНИЕ 5. Коробка “Я — супер!” 45
УПРАЖНЕНИЕ 6. Через тернии к звездам 46
УПРАЖНЕНИЕ 7. Знаменитые неудачники. Угадай, кто! 48
УПРАЖНЕНИЕ 8. Как строить самооценку 50

Часть 2. СДВГ мне не указ!

Глава третья. Управление эмоциями 55

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

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

Глава четвертая. Как концентрироваться, быть внимательным и слушать 73

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

Глава пятая. Самоконтроль, управление импульсами, правильные решения 90

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

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

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

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

Глава седьмая. Как дружить, общаться, высказывать мнение 120

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

Thriving with ADHD Workbook for Kids.indd 7 21.11.2020 18:37:56

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

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

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

Глава девятая. Я готов! 153

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

Thriving with ADHD Workbook for Kids.indd 8 21.11.2020 18:37:56