

**Тренинг  
родительских  
навыков**

Для семей,  
воспитывающих детей  
с особенностями  
развития



# Занятие 3

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**

## Занятие 3

Совместная деятельность 2:  
как вовлечь ребёнка в совместные  
домашние дела и игры

### Содержание

- 2 Что мы узнаем сегодня
- 3 Обзор домашнего практического задания
- 4 Уровень вовлечённости: отсутствие интереса
- 5 Уровень вовлечённости: интерес к предмету
- 6 Уровень вовлечённости: активное взаимодействие
- 8 История Лены
- 10 Основная идея 1
- 12 История Лейлы
- 15 Основная идея 2
- 16 Уровни сложности игры
- 19 Основная идея 3
- 20 Целевой уровень игры моего ребёнка
- 21 Идеи для ежедневной деятельности
- 22 Рекомендация 1
- 23 Рекомендация 2
- 24 Рекомендация 3
- 25 Домашнее практическое задание
- 26 Вопросы для самопроверки
- 27 Ответы на вопросы
- 28 Дальнейшие шаги



## Что мы узнаем сегодня

- Как придумывать и использовать повторяющиеся игры и игровые занятия, в которые мы можем играть с детьми каждый день.
- Как наладить контакт с детьми и вовлечь их в совместные занятия. Активное взаимодействие предполагает, что ребёнок обращает на вас внимание (заинтересован в общении с вами) и одновременно интересуется вашей с ним совместной деятельностью.



## Обзор домашнего практического задания

Чем мы пробовали заниматься с ребёнком, во что играли:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Наши достижения:

1.

---

---

---

2.

---

---

---

3.

---

---

---

Что я могу попробовать в следующий раз:

1.

---

---

---

2.

---

---

---

3.

---

---

---

Заполните ↗

## Уровень вовлечённости: отсутствие интереса

У этих детей отсутствует интерес к той или иной деятельности.  
На первый взгляд, они ни на кого и ни на что не обращают внимания.



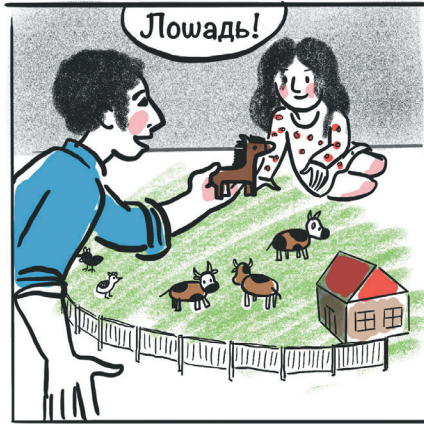
## Уровень вовлечённости: интерес к предмету

Дети, находящиеся на этом уровне вовлечённости, обращают внимание только на предметы. На первый взгляд, они не интересуются людьми и не взаимодействуют с ними.



## Уровень вовлечённости: активное взаимодействие

Эти дети активно взаимодействуют, они одновременно и замечают человека (проявляют к нему интерес), и уделяют внимание совместной с ним деятельности.  
Активное взаимодействие оптимально для освоения новых навыков.







## История Лены

### Учимся замечать, как играет ребёнок

1. Это любимая книга Лены. Она знает её наизусть. Она любит по порядку произносить слова, страницу за страницей. Она очень расстраивается, когда мама пытается рассказать другую историю или пропускает страницу. Внимание Лены обычно сфокусировано на книге, она не обращает внимания на окружающих её людей.



Это джунгли!



2. Мама Лены хотела бы больше взаимодействовать с дочерью, вовлечь её в совместную деятельность. Она смотрит, слушает и замечает, чем именно интересуется Лена. Она замечает, что Лена смотрит на страницу, где изображён тигр в джунглях. Маме приходит в голову идея для совместного занятия! Она приносит коробку, показывает на неё и говорит: «Лена, это джунгли!»

3. Мама пытается вовлечь Лёну в совместную деятельность. Она опускается на колени и оказывается на уровне глаз Лёны, положив предметы для игры между собой и дочерью. Затем мама кладёт фигурку тигра в коробку и произносит: «Тигр в джунглях!» Лёна ненадолго отвлекается от книги, смотрит на маму, а потом возвращается к книге.





4. Мама Лены снова пытается привлечь внимание дочери. Она замечает, что Лена разглядывает изображение слона в книге. Мама показывает Лене карточку со слонем и говорит: «У нас есть слон!» На этот раз Лена наблюдает за действиями мамы.



5. Пока Лена проявляет внимание к действиям мамы и наблюдает за ней, мама кладёт слона в коробку-«джунгли». Затем Лена делает то же самое! Это активное взаимодействие: Лена и мама занимаются совместной деятельностью, и Лена одновременно обращает внимание и на маму, и на занятие! Мама хочет похвалить Лену, она радостно восклицает: «Слоны идут!»



6. Лена снова смотрит в книгу и пытается назвать животных. Мама подбадривает Лену, хлопая в ладоши, потому что знает, что дети лучше всего обучаются во время весёлых, позитивных занятий, когда их хвалят.

## Основная идея 1

Когда дети вовлечены в совместную деятельность, у них больше возможностей для освоения новых навыков.

Разделённая вовлечённость предполагает, что ребёнок одновременно обращает внимание на две составляющие: на вас и на то, что вы делаете вместе.

Когда вы оба вовлечены во взаимодействие, у вас есть возможность:

1. Отвечать на коммуникацию ребёнка и научить его новым словам, которые он может использовать во время совместной деятельности.



2. Реагировать на действия ребёнка; показать ребёнку, как можно по-другому использовать те же предметы.

**Помните:**

- Ни один ребёнок не может участвовать в активном взаимодействии 100% времени.
- Все дети взаимодействуют с окружающими их людьми и предметами на каждом из уровней вовлечённости, наша задача — помогать детям проводить больше времени за совместными занятиями каждый раз, когда мы выполняем те или иные дела или действия.
- Начиная работать с некоторыми детьми, вы должны помочь им быть вовлечёнными хотя бы в течение нескольких секунд.



## История Лейлы

### Учимся выстраивать рутину

1. Меня зовут Лейла, я живу с мужем и нашей семьёй в маленьком посёлке. У нас трое детей: Алина, Дамир и Тимур. Мой младший сын Тимур особый ребёнок. Ему сейчас пять, но во многом он кажется младше своего возраста.



2. Брат и сестра часто пробуют играть с Тимуром, и иногда они расстраиваются, когда он с ними не играет. Бывает, что они игнорируют его, и мне обидно за Тимура. Мои старшие дочь и сын вместе придумывают новые игры со своими игрушками, а Тимур проводит много времени, выстраивая на полу в ряд вещи домашнего обихода, и выглядит при этом очень довольным.



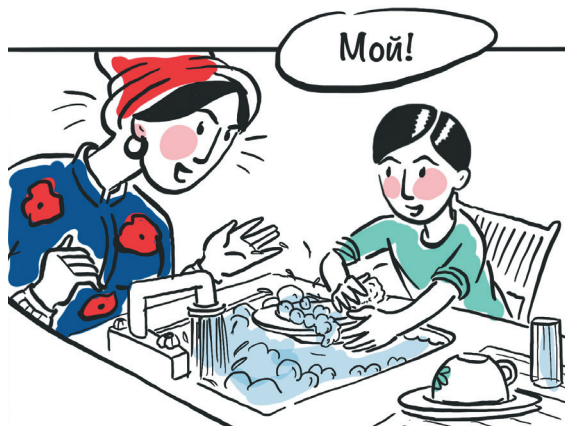


3. Я поняла, что совместная игра — это очень важное занятие, которое помогает мне наладить контакт с Тимуром, но сначала я не знала, как мне с ним играть. Позже я научилась играть с ним, и мы смогли играть вместе. Вначале я чувствовала себя глупо и не знала, что делать, ведь с тех пор, когда я сама была ребёнком, прошло уже много времени! Раньше я пыталась играть с ним, просто придумывая игру по ролям, но, похоже, он меня не понимал.

Тимур любит выстраивать предметы в ряд. Теперь я знаю: играя с Тимуром, я должна смотреть и слушать, чтобы увидеть, что его интересует. Тогда я сумею повторить то, что он делает с игрушками, и смогу показать, как ещё можно с ними играть. Со временем я нашла способы вовлечь Тимура в совместную игру, и мы стали получать удовольствие от этих совместных игр.



4. Ещё я узнала, что могу использовать те же стратегии, что и в игре, для выстраивания повседневных домашних дел, которые мы делаем вместе с Тимуром. Я планирую несколько повседневных домашних дел, позволяющих мне смотреть и слушать, как Тимур реагирует и что он делает. Когда мы моем посуду, я даю ему начать первым. Он приступает к мытью, а я повторяю все действия за ним и одновременно произношу несколько раз: «Моем! Моем! Моем!»





5. Когда мы возвращаемся домой с рынка, Тимур любит разбирать сумки. Он достаёт продукты из сумки, и я делаю то же самое. Я называю слова «достаю» и «хлеб» и хочу, чтобы он научился произносить их самостоятельно. Мы продолжаем, пока не достанем все продукты из сумок. Это стало нашим совместным повседневным делом.



6. Иногда Тимур зависает, глядя на что-нибудь или выстраивая предметы в линию на полу. Когда это происходит, я показываю ему, как по-другому можно выстроить предметы, построив из них башню, и чаще всего он начинает строить вместе со мной.



7. Иногда он внезапно начинает злиться и отталкивает меня, когда я показываю ему, что можно играть по-другому. Это значит, что он устал или хочет закончить игру, поэтому мы делаем перерыв или пробуем что-нибудь другое. Я знаю: важно, чтобы игра была для него весёлой и приятной.





## Основная идея 2

Выстраивайте игры и домашние дела шаг за шагом, чтобы помочь ребёнку осваивать новые навыки и развиваться.

Повторяющаяся игра и домашнее повседневное дело — это действия, которые:

- совместно выполняются ребёнком и родителем;
- состоят из нескольких коротких простых шагов/цепочки повторяющихся действий;
- многократно и ненавязчиво начинаются и повторяются, чтобы ребёнку было интересно, и он мог освоить все шаги.

Выстраивайте игры и домашние дела так, чтобы вовлекать вашего ребёнка в совместную деятельность.



## Уровни сложности игры

Существует четыре уровня сложности игровой деятельности:



Простая



Игра на составление



Ранняя игра понорошку



Сложная ролевая игра

## Простые игры



Катание, толкание



Разбор на части

## Игры на составление



Складывание предметов друг на друга



Строительство чего-либо (дом, замок, машина)

Складывание внутрь, выкладывание



### Ранние игры понарошку



Имитация знакомого действия



Первые игры с куклами или фигурками животных

### Сложные ролевые игры



Дети представляют себя кем-то другим (играют чью-то роль)



В ходе игры представлять кукол и животных живыми



Представлять предметы чем-то иным (выдавать одни предметы за другие)

### Основная идея 3

Все дети могут учиться играть. Узнайте, как любит играть ваш ребёнок, и покажите ему новые игры.

Во время игры дети отрабатывают разные навыки, в том числе и навыки общения.

Сначала ребёнку может потребоваться ваша помощь, чтобы научиться играть с теми или иными предметами.

Дети могут играть с самыми разными предметами, причём с одним и тем же предметом они играют совершенно по-разному. Идеи для игр могут быть простыми или сложными. Более сложным видам игр дети обучаются постепенно.

Мы можем показать детям новые способы игры:

- с одним предметом/игрушкой;
- одновременно с несколькими предметами/игрушками;
- с куклами/фигурками;
- с людьми;
- с книгами/журналами.



## Целевой уровень игры моего ребёнка

Простая игра

Игра на составление

Игра понарошку

Сложная ролевая игра

Обведите ↗

### Почему важно знать, какой уровень игровой деятельности у вашего ребёнка?

- Слишком простые игры могут показаться ребёнку скучными.
- Слишком сложные игры могут вывести ребёнка из равновесия или оказаться трудными для освоения. Игры на подходящем ребёнку уровне помогают ему развивать игровые навыки и способствуют разделенной вовлечённости в игру.

Зная уровень игровой деятельности вашего ребёнка, вы можете ежедневно инициировать совместные повторяющиеся игры на соответствующем уровне.

Игры могут быть короткими (2—3 шага) и простыми, а могут быть длинными и сложными (содержать максимально возможное количество шагов).



## Рекомендация 1

Присоединяйтесь к игре — имитируйте действия ребёнка.

Слушайте вашего ребёнка, наблюдайте за его действиями, имитируйте его действия в ходе игры.



Имитируя действия ребёнка, вы поощряете его игровые идеи.

**Запомните:** Имитируйте только правильные действия, которые вы хотели бы увидеть снова. Не повторяйте нежелательное поведение (например, кидание предметов) или повторяющиеся действия (такие как выкладывание предметов в ряд и/или пристальное рассматривание этих рядов).



## Рекомендация 2

Покажите и скажите — предложите ребёнку дополнить игру новыми шагами.

Покажите и скажите — предложите ребёнку новые шаги в игре:

- когда не можете имитировать действия ребёнка;
- когда ребёнок не знает, как действовать дальше;
- когда ребёнок завис, повторяя одно и то же действие;
- когда ребёнок потерял интерес и вам нужно снова привлечь его к занятию.



Добавляя в игру новые шаги, вы увеличиваете её продолжительность и получаете возможность продлить ваше активное взаимодействие.

Многим детям необходима помощь в освоении игр с использованием игрушек.

### Рекомендация 3

Начинайте игру снова, чтобы дольше разделять вовлечённость с ребёнком.

- Выполнив все шаги игры, вернитесь к первому шагу и повторите всё заново.
- Начав, сначала постарайтесь сделать игру ещё веселее и увлекательней.
- Наша цель — помочь детям проводить больше времени, разделяя вовлечённость во взаимодействие.
- Когда мы повторяем игру, ребёнок получает больше возможностей для обучения новым навыкам и для совместной вовлечённости.



Повторение игры позволяет увеличить её продолжительность, облегчить освоение игры и сделать её более приятной.

Повторять игры — это нормально! Во время игры все дети учатся, отрабатывая одни и те же действия. Скорее всего, вам станет скучно раньше, чем вашему ребёнку.

## Домашнее практическое задание

Выберите одно повседневное домашнее дело и одну повторяющуюся игру, которыми вы будете заниматься с ребёнком или к выполнению которых вы планируете привлечь ребёнка в ближайшие две недели. Вы можете выбрать одно из повседневных дел или одну игру, которыми вы уже занимались ранее, или придумать для ребёнка два новых задания. Выбирайте такие дела и игры, которые вы сможете выполнять ежедневно.

Запланируйте проводить с ребёнком не меньше пяти минут каждый раз, когда приступаете к заданию.

Выбранная мною повторяющаяся игра

---

---

---

---

Выбранное мною повседневное домашнее дело

---

---

---

---

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

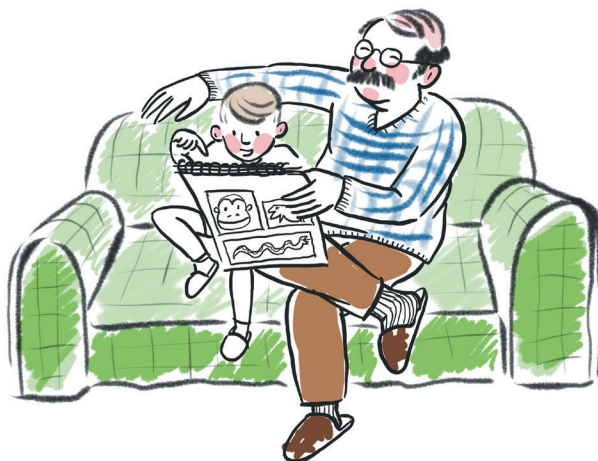
---

---

---

---

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

**Лейла видит, что Тимур уже долго сидит на полу и катает катушку для ниток. Она хочет поиграть с ним, поэтому ей нужно помочь сыну обратить на себя внимание и в то же время сконцентрироваться на совместной деятельности. Как Лейле следует поступить?**

- a. Взять ещё одну катушку и катать её по полу, повторяя при этом: «Катаем! Катаем!» — пока Тимур не устанет от этого занятия.
- b. Взять ещё одну катушку и показать Тимуру, как скатить её по наклонной плоскости (например, книге), говоря при этом: «Вперёд!» — потом подождать, когда он повторит это действие. Если он этого не сделает, показать ему ещё раз и повторить: «Вперёд!»
- c. Взять катушку у Тимура и показать ему, как скатить её по наклонной плоскости.
- d. Забрать у Тимура катушку и найти ему другой предмет для игры.

### Вопрос 2

**Тимуру нравится собирать палки в саду, и Лейла хочет создать повседневное домашнее дело на основе его интереса. Она берет коробку, чтобы складывать в неё палки. Что она может сделать, чтобы создать весёлое обучение сына новому повседневному занятию?**

- a. Она может поднять палку, положить её в коробку, сказать: «Кладём!» — и подождать, когда Тимур попробует повторить. После этого она может снова положить палку в коробку, чтобы была очерёдность выполнения действий. Каждый раз, когда палка попадает в коробку, она может повторять: «Кладём!»
  - b. Подбадривать Тимура словами: «У тебя хорошо получается находить палки!»
  - c. Попросить Тимура собрать все палки, которые он сможет найти, и положить их в коробку, а потом подождать и посмотреть, выполнит ли он это задание.
  - d. Варианты А и В подходят для создания весёлого повседневного дела для Тимура.
-

## 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

**Ответ: В. Взять ещё одну катушку и показать Тимуру, как скатить её по наклонной плоскости (например, книге), говоря при этом: «Вперёд!» — потом подождать, когда он повторит то же самое. Если он этого не сделает, показать ему ещё раз и повторить: «Вперёд!»**

**Пояснение:**

Тимур зависает, вращая предметы (совершает повторяющиеся действия). Лейла хочет показать ему новый приемлемый способ игры с теми же предметами. Она берет ещё одну катушку, чтобы они с Тимуром могли принять участие в игре. Она показывает и говорит, чтобы научить Тимура простой игре с катушкой, и знакомит его с новым словом: «Вперёд!»

Почему вариант А неправильный: подражание действиям Тимура не будет значительно способствовать его обучению. Тимур проявляет лишь интерес к предмету, он не обращает внимания на Лейлу и не вовлечён в активное взаимодействие, в одиночку вращая катушку.

Почему варианты С и D неправильные: если отобрать катушку у Тимура, даже чтобы показать ему новый способ игры с ней, он может расстроиться. Подражая действиям ребёнка, лучше использовать другой похожий предмет, но не тот предмет, которым играет ребёнок.

### Вопрос 2

**Ответ: D. Варианты А и В подходят для создания весёлого повседневного дела для Тимура.**

**Пояснение:**

Лейла может создать новое повседневное домашнее дело, начав выполнять то действие, которым уже занимается Тимур (собирать палки), а затем показать ему новый шаг (складывать палки в коробку и говорить: «Кладём!»). Обучение состоит из следующих шагов: 1) поднимаем палку; 2) кладём её в коробку и говорим: «Кладём!» Лейла хочет, чтобы они с Тимуром выполняли действия по очереди — так Тимуру будет проще обращать внимание на неё и концентрироваться на совместной деятельности. Если Лейла будет подбадривать Тимура словами: «У тебя хорошо получается находить палки!» — то это занятие станет для него приятнее, и мальчик будет охотнее продолжать его выполнение.

Почему вариант С неправильный: если попросить Тимура собрать все палки, которые он сможет найти, и положить их в коробку, то это будет заданием для Тимура, в то время как в данном случае цель — найти такое дело, которое Лейла с Тимуром смогут выполнять вместе. Если Тимур собирает палки один, то он проявляет интерес только к предмету, но не обращает внимания на других людей и не взаимодействует с ними. Лейла хотела бы наладить активное взаимодействие с Тимуром, чтобы он замечал её и в то же время уделял внимание совместным действиям, именно такое взаимодействие является оптимальным для обучения мальчика.

---

## Дальнейшие шаги

Перед следующим групповым занятием ведущий свяжется с вами по телефону. 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

