



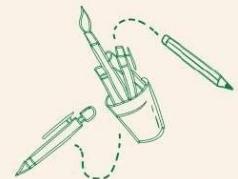
## **ВАЖНО: НИКТО НЕ МОЖЕТ БЫТЬ СОСРЕДОТОЧЕННЫМ ВСЕ ВРЕМЯ!**

- 💡 Колебания внимания – естественный процесс. Сосредоточенность-невнимательность-сосредоточенность-невнимательность-... Во второй фазе происходит необходимое восстановление, отдых. Без второй фазы - невозможна первая!
- 🍏 У взрослых период сосредоточенности максимально длинный, у детей – короче, у детей с СДВГ – маленький (10-15 мин. в начальной школе). Если дети в стрессе, устали, душно, нездоровы – он еще сокращается.
- 📚 Ребенок НЕ МОЖЕТ стать внимательным одним усилием воли или по собственному желанию!
- ☀️ Учить удерживать внимание – можно и нужно! Это навык, его можно развивать. Но вредно ожидать и тем более требовать от ребенка невозможного!

### **ЧТО ДЕЛАТЬ УЧИТЕЛЮ?**



**Давайте сначала определимся, что учителю НЕ нужно делать:**



- ❤️ Нам НЕ нужно стараться сделать так, чтобы ребенок был сосредоточен в течение всего урока! Если он не будет отвлекаться, он не сможет быть сосредоточенным! У него не хватит на это психических сил!
- Нам НЕ нужно сердиться на ребенка и на себя за то, что ребенок отвлекается на уроке!
- ❤️ Нам НЕ нужно призывать его весь урок быть внимательным и не отвлекаться!
- Нам НЕ нужно ругать ребенка за то, что у него дефицит произвольного внимания! (Он сам рад бы не иметь этой особенности своего головного мозга!)

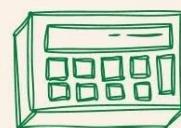


## **Памятка по работе с детьми с СДВГ**

### **ПОМОГАЕТ МЕНЬШЕ ОТВЛЕКАТЬСЯ:**



- ❤️ Если ребенок сидит за первой партой, близко к учителю и к доске, не видит перед собой других учеников
- Сидит один за столом или рядом со спокойным ребенком
- ❤️ Рядом нет окна с хорошим обзором интересного
- На парте нет лишних вещей
- ❤️ Поощрение за чистоту на парте (отсутствие лишних предметов)
- Визуальная поддержка того, о чем говорит учитель
- ❤️ В классе минимум постоянно висящих таблиц, экспонатов и других предметов
- Переключение на двигательную активность (каждые 15-20 мин.)
- ❤️ ЕСТЬ договоренность с учителем, как МОЖНО отвлекаться (что делать, когда устал)



### **КАК МОТИВИРОВАТЬ РЕБЕНКА НА УПРАВЛЕНИЕ ВНИМАНИЕМ:**



- Замечать и хвалить, когда он сосредоточен
- ❤️ Замечать и хвалить, когда он работал дольше, чем обычно, не отвлекаясь
- Спокойно реагировать на отвлечения ребенка (по возможности – не реагировать вообще)
- ❤️ Замечать и хвалить, когда он сам вернулся к работе после отвлечения
- Подтверждать, что ребенку трудно удерживать внимание долго, и что у него получается это делать лучше, чем раньше



### **КОРОТКО самое ВАЖНОЕ:**



- ❤️ Относиться спокойно к тому, что ребенок отвлекается
- ✿ Спокойно возвращать его, когда это нужно, помогать восстановить пропущенное
- ❤️ Намеренно делать перерывы в работе
- ✿ Хвалить ребенка, когда он старается удерживать внимание
- ❤️ Хвалить себя за то, что вы – классный профессионал и большая/ой молодец! (Если вы это читаете, то иначе быть не может. А детям вашего класса - очень повезло.)



## ЧТО НАМ НУЖНО? К ЧЕМУ СТРЕМИТЬСЯ?

- ♥ Помогать ребенку сосредотачиваться во время ВАЖНЫХ моментов урока
- Позволять ему ОТВЛЕКАТЬСЯ в той форме, которая не нарушает учебный процесс
- ♥ Помогать ребенку УСВАИВАТЬ материал с учетом неизбежных «провалов» внимания
- Помогать ребенку удерживать внимание ДОЛЬШЕ, чем раньше (постепенно)
- ♥ ХВАЛИТЬ ребенка за труд удержания внимания (ему это очень трудно!)



## КАК ПРИВЛЕЧЬ ВНИМАНИЕ:

- ♥ Дотронуться до плеча, погладить по голове, подвинуть к ребенку нужный учебный предмет, показать в его тетради/учебнике нужное место, выразительно посмотреть, показать взглядом, улыбнуться, подмигнуть, нахмуриться, изобразить мимикой, молча сказать ребенку одними губами, подойти и встать рядом, опереться на стол рядом с ребенком, и др.
- Показать условный знак (по договоренности с ребенком), означающий «вернись к заданию»
- ♥ Назвать ребенка спокойно по имени, повторить задание, которое не услышал или не понял
- Дать ребенку индивидуальное задание на карточке, положить его перед ним
- ♥ Подозвать ребенка к себе и тихо уточнить, есть ли у него вопрос или просьба, или дать задание
- Похвалить ребенка, особенно неожиданно
- ♥ Универсальные способы привлечения внимания, которые используют изготовители рекламы: изменение громкости речи, модуляция, эмоциональность, яркость, необычность, неожиданность, юмор, и др.

## КАК ДОНЕСТИ МАТЕРИАЛ:

- ♥ Повторять важное несколько раз в разное время урока (с учетом колебаний внимания)
- Объяснять важное короткими фразами
- ♥ Давать задания или инструкции по одной (не больше двух, максимум)
- Использовать сочетание разных форм подачи: звуковую, письменную, графическую, образную
- ♥ Голосовые задания, инструкции дублировать в письменной/графической форме
- Эмоционально насытить сам учебный материал (по форме и по содержанию)
- ♥ Поощрять просьбы повторить, вопросы типа «я не понял, объясните, пожалуйста»



Для записей:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---