



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 и 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:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal 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.