

СДВГ-шпаргалки



для УЧИТЕЛЯ

♥ СДВГ-шпаргалки для УЧИТЕЛЯ ♥



Что-то из этого может пригодиться Вам в работе, если в Вашем классе есть дети с СДВГ



Какие-то рекомендации окажутся неподходящими для конкретного ребенка



Некоторые рекомендации невозможно реализовать в условиях Вашей конкретной школы



Все рекомендации вряд ли получится применить, потому что у Вас одновременно много задач и много детей



Последовательное выполнение любой из этих рекомендаций обязательно даст свои плоды





АВТОР:



Жилина Элина



Часть 1. КАК УЗНАТЬ ТАКИХ ДЕТЕЙ



С ВЫСОКОЙ ВЕРОЯТНОСТЬЮ:

Если в Вашем классе от 30 до 40 (ужас и безобразие!) детей, то среди них от 2 до 5 СДВГ-шек.

В ОСНОВНОМ, ЭТО МАЛЬЧИКИ

А еще у нескольких есть СДВ (синдром дефицита внимания) без гиперактивности.

ЧАЩЕ ЭТО ДЕВОЧКИ

При СДВГ страдает функция самоконтроля – эмоций и поведения. По уровню самоконтроля и проявления эмоций ребенок с СДВГ в среднем отстает от своей возрастной нормы на треть своего возраста:

12-летний СДВГ-шка ведет себя примерно на 8 лет, 8-летний – на 5-6 лет.

Чем сильнее эмоциональное переживание, тем труднее ребенку сдерживать свой первоначальный импульс. Ему трудно дается самообладание. Очень.

СДВГ – ГИПЕРАКТИВНОСТЬ

СДВГ – ДЕФИЦИТ ПРОИЗВОЛЬНОГО ВНИМАНИЯ

СДВГ – ИМПУЛЬСИВНОСТЬ

ЭТИ ДЕТИ ОТЛИЧАЮТСЯ ОТ ДРУГИХ ТЕМ, ЧТО ЧАЩЕ ДРУГИХ:

подробнее



Они «витают в облаках», они Вас «не слышат», они «если бы постарались, то смогли бы», но, к сожалению, они «то и дело отвлекаются».

Это проявления главного симптома **СДВГ – ДЕФИЦИТА ПРОИЗВОЛЬНОГО ВНИМАНИЯ.**



Так работает их мозг. Внимание то есть (редко и ненадолго), то его нет (чаще и дольше). Главная проблема - такому ребенку очень трудно управлять своим вниманием. Очень.



На уроке они «не могут усидеть на месте», постоянно что-то роняют, куда-то лезут, грызут карандаши и ручки, раскачиваются на стуле, иногда падают, оборачиваются, вертятся, подпрыгивают, стучат ногой, ложатся на парту, теребят что-то в руках, пытаются разговаривать со всеми в самое неподходящее время.

Это проявления второго симптома **СДВГ – ГИПЕРАКТИВНОСТИ** (двигательной и речевой).

Исследованиями доказано, что двигательная активность помогает СДВГ-шкам думать, активизирует мозговую деятельность. А вынужденная неподвижность ее ухудшает.

Двигаясь, ребенок с СДВГ лучше соображает! На сдерживание двигательной активности ребенок с СДВГ может тратить все психические силы, которые у него есть на данный момент.

Он устает от этого. Очень.



Они очень эмоциональные, им трудно сдерживать свои переживания, а форма выражения эмоций часто не соответствует возрасту. Они могут громко засмеяться на уроке, гневно выкрикнуть что-то, обозвать, расплакаться «от какой-то мелочи», «устроить истерику на пустом месте», могут внезапно сильно разозлиться и попытаться физически защитить себя или отомстить обидчику (иногда по ошибке).

Это проявления третьего симптома **СДВГ – ИМПУЛЬСИВНОСТИ.**



ВАЖНО:

Дети с дефицитом внимания без гиперактивности могут быть незаметными и тихими.

Им соответствует первый пункт из трех. Допускают ошибки по невнимательности, делают «глупые ошибки», им может не хватать времени на выполнение заданий, они могут производить впечатление «тугодумов».

Многие девочки и мальчики с СДВ без гиперактивности узнают свой диагноз только во взрослом возрасте.

Они нуждались в помощи, но это было незаметно. Особенно на фоне более активных детей.

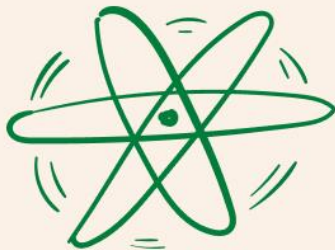
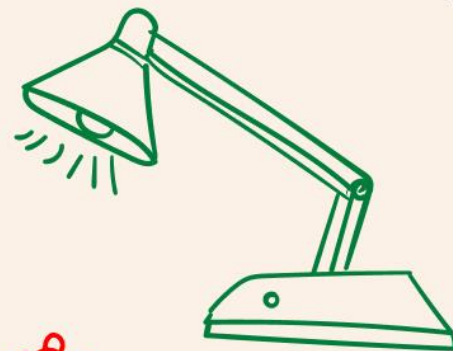


ПОЧЕМУ ОНИ ТАКИЕ? КТО ВИНОВАТ?



СДВГ появляется из-за неврологических нарушений, это особенности работы мозга.

Причины – генетическая предрасположенность, незначительные патологии беременности, родовые травмы, некоторые заболевания раннего возраста.



СДВГ невозможно приобрести вследствие неправильного воспитания. Значимые взрослые (близкие, учителя) могут **помогать ребенку жить** и справляться с его СДВГ, а могут способствовать появлению и закреплению вторичных поведенческих и эмоциональных нарушений.

НИКТО НЕ ВИНОВАТ.

Кто виноват в нашем цвете глаз или длине стопы?
Ребенок таким родился.
Он с радостью отказался бы от своего СДВГ.
Если бы мог. И мы бы с Вами отказались. С радостью.



Часть 2. ЗАЧЕМ МНЕ (учителю) ЭТО НАДО?



ЕСЛИ ВЫ НАУЧИТЕСЬ ЛУЧШЕ «УПРАВЛЯТЬ» РЕБЕНКОМ С СДВГ В ВАШЕМ КЛАССЕ, ТО:



Вы сэкономите много времени и нервов себе, ему, его родителям, одноклассникам (он будет меньше отвлекать Вас и детей от учебного процесса)



Возможно, это убережет его и других детей от травм и буллинга в Вашем классе (ему не придется физически отстаивать себя, а дети не начнут его преследовать)



Дети Вашего класса получают опыт понимания и принятия различий между людьми (и сами будут учиться помогать тому, кто отличается от других, вместо насмешек)



Возможно, во многом благодаря Вам у этого ребенка все сложится хорошо в жизни



Грамотный внешний контроль (с Вашей стороны) поможет ребенку в развитии самоконтроля и других навыков, необходимых для успешной учебы и общения



Вам не придется часто переживать бессилие и злость в адрес «трудного ребенка» (но, возможно, в Ваш класс начнут проситься родители СДВГ-детей)



У Вас появится еще один классный (в обоих смыслах) помощник, любящий и преданный



Часть 3. ПОЧЕМУ ОН (ребенок с СДВГ) В ОБЫЧНОЙ ШКОЛЕ??



- Детям с СДВГ показана обычная **общеобразовательная** школа
- ♥ **Специальных школ**, классов, программ обучения для детей с СДВГ – нет
- Уровень интеллекта при СДВГ может быть любым: от выраженной умственной отсталости до высокой интеллектуальной **одаренности**
- ♥ Для направления в **коррекционную школу** (речевую, ЗПР, и др.) у ребенка с СДВГ должны быть сочетанные диагнозы, по профилю коррекционной школы
- Выделение тьютора, сопровождающего ребенка с **СДВГ в школе** – пока редкость
- ♥ **Диагноз СДВГ** не входит в перечень заболеваний, дающих право на надомное обучение
- Вариант надомного обучения для ребенка с СДВГ возможен, если СДВГ сочетается с другими заболеваниями или (в некоторых случаях) когда выраженность **поведенческих** и учебных проблем ребенка крайне высока
- ♥ Родители имеют право выбрать вариант СО – **семейного обучения**
- В большинстве случаев у родителей СДВГ-ребенка нет возможностей организовать обучение ребенка на СО, в силу финансовых сложностей и личностных/психических особенностей **СДВГ-ребенка** (трудности самоорганизации, конфликтность, высокая утомляемость, плохое самочувствие в отсутствии четкой внешней структуры, и др.)



Часть 3. ПОЧЕМУ ОН (ребенок с СДВГ) В ОБЫЧНОЙ ШКОЛЕ??



Большинство детей с СДВГ имеют выраженные трудности в освоении социальных навыков общения, обучение на дому может дополнительно замедлить этот процесс



Ребенку с СДВГ важно и полезно общаться с разными детьми, а программа обучения должна соответствовать его **интеллектуальным возможностям**



ВАЖНО:



В других странах (США, Израиль, др.) для учащихся с СДВГ предусмотрена организация специальной помогающей среды, облегчающей ему осваивать учебный материал в условиях обычного обучения. Взрослые с СДВГ также по закону имеют право на адаптацию рабочего места и корректировку требований к работнику, имеющему СДВГ.

Это подтверждает, что проблема не надумана.



В российских условиях на законодательном уровне дети с СДВГ пока не защищены. К сожалению, основное бремя помощи таким детям ложится на родителей и учителей. Практика показывает, что в большинстве случаев ребенок с СДВГ может успешно адаптироваться к условиям общеобразовательной школы



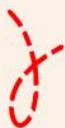
– ЕСЛИ ЕГО УЧИТЕЛЬ НА ЕГО СТОРОНЕ.

Часть 4. КТО ВЫРАСТАЕТ из СДВГ-детей?

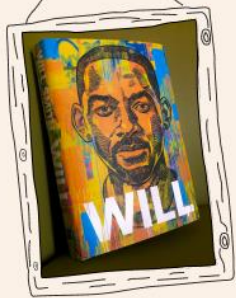


НАМ ИЗВЕСТНО, что:

- ♥ СДВГ может затруднять ребенку учебу и общение
- Пик **выраженности СДВГ** обычно приходится на начальные классы
- ♥ Симптомы СДВГ обостряются в стрессе и во время адаптации - **в любом возрасте**
- К подростковому возрасту гиперактивность обычно снижается
- ♥ **Дефицит внимания** может сохраняться и у взрослых
- Люди с СДВГ больше подвержены разным рискам
- ♥ СДВГ может сочетаться с одаренностью в любой области
- СДВГ может мешать взрослому реализовать свой **потенциал**
- ♥ **СДВГ НЕ ПРЕДОПРЕДЕЛЯЕТ** успешность или неуспешность взрослой жизни человека



ЗНАМЕНИТЫЕ люди с СДВГ



АКТЕРЫ: Джим Керри, Уилл Смит, Эмма Уотсон (Гермиона), Дженнифер Лопес, Ченнинг Татум, Том Круз, Райан Гослинг, Зоуи Дешанель, Вуди Харрельсон, Марк Руффало (Халк), и др.

ОЛИМПИЙСКИЕ ЧЕМПИОНЫ: Майкл Фелпс (плавание), Симона Бейлз (гимнастика), Джастин Гэтлин (спринт), и др.

МУЗЫКАНТЫ: Джон Леннон, Джастин Тимберлейк, Уильям Адамс (рэпер will_i_am), Лойл Карнер, Адам Левин, и др.

БИЗНЕСМЕНЫ: Ингвар Кампрада (основатель Икеа), Ричард Брэнсон (основатель Virgin Group), и др.

ПРЕДПОЛАГАЮТ, ЧТО СДВГ БЫЛ У ТАКИХ ГЕНИЕВ, КАК: Томас Эдисон, Альберт Эйнштейн, Александр Белл, Вольфганг Амадей Моцарт, Пабло Пикассо, Сальвадор Дали, Бенджамин Франклин, Уинстон Черчилль, Джон Ф. Кеннеди, Эрнест Хемингуэй, Агата Кристи, Генри Форд, Уолт Дисней.



ВАЖНО:

Из СДВГ-ребенка может вырасти КТО УГОДНО!

Многое зависит от ресурсов ребенка и **ПОДДЕРЖКИ СО СТОРОНЫ ВЗРОСЛЫХ!**



Часть 5. 5-факторная модель помощи СДВГ-ученику



1. СИМПАТИЯ



- Дети с СДВГ чутко реагируют на истинное отношение к ним значимого взрослого, их не проведешь
- Они не слушаются тех, кто к ним плохо относится
- Исключение составляют взрослые, которых они боятся, - но страх мешает думать и убивает интерес
- Если/пока мы боимся ребенка, испытываем отчаяние и бессилие, если он нам неприятен, - выполнение остальных рекомендаций даст минимальный эффект
- Есть способы изменить собственное негативное отношение к любому ребенку! (см. Часть 6).

2. РУЧНАЯ ДОСТУПНОСТЬ



- Для эффективного “управления” ребенком с СДВГ он должен находиться у вас под рукой - в прямом смысле этого слова
- Лучшее место для ученика с СДВГ - ближайшая к вам (учителю) парта, стул с вашей стороны
- Многие конфликтные ситуации можно предотвратить, вовремя дотронувшись до ребенка (по договоренности)
- Подробности см. в Части 7.



3. ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ПОРУЧЕНИЯ

- Движение помогает СДВГ-ребенку думать, это доказано исследованиями
- Гиперактивный ребенок неизбежно будет много двигаться, даже если это запрещено
- Задания, включающие двигательную активность, направляют ее “в мирное русло” и меньше отвлекают других детей, чем спонтанная активность СДВГ-ребенка
- Примеры поручений и вариантов активности на уроке см. в Части 8.

4. КОНТРОЛЬ ВНИМАНИЯ

- Высокая отвлекаемость при СДВГ - неизбежна, это главный симптом
- Ребенок нуждается в дополнительной помощи по удержанию произвольного внимания на уроке
- Самое лучшее, чем вы можете помогать, - постоянно возвращать его внимание и не сердиться
- Это действительно может раздражать
- Приемы, облегчающие этот процесс для учителя, см. в Части 9

5. УСПЕШНОСТЬ

- Дети с СДВГ менее чувствительны к критике и очень отзывчивы на похвалу, поощрение
- Навыки самоконтроля, как и любые навыки, можно сформировать положительным подкреплением
- Это небыстрый процесс, но он того стоит
- Учителю тоже нужно положительное подкрепление для того, чтобы продолжать!
- Подробнее про подкрепление и про опору на сильные стороны ребенка (и учителя!) см. в Части 10.



Часть 6. Фактор №1 СИМПАТИЯ



Многочисленные отзывы родителей детей с СДВГ говорят о том, что поведение ребенка в школе или в детском саду ОЧЕНЬ сильно зависит от отношения к нему учителя (воспитателя).

Один и тот же ребенок может быть «неуправляемым» у одного педагога и не доставлять проблем – другому.

Чаще всего главный фактор, который отмечают родители – то, что во втором случае учитель (воспитатель) «относился к ребенку доброжелательно».



Нередко бывает, что хорошо справляются с СДВГ-детьми люди, имеющие СДВГ-родственников или замечающие у себя СДВГ-черты («сама в детстве была такой шустрой»). Но это не обязательно.

Также опыт показывает, что если учитель вначале испытал шок и растерянность от нового ученика, то у него все равно остается возможность взять ситуацию под контроль и наладить эффективное взаимодействие!

В этом процессе учитель неизбежно выходит на новый профессиональный уровень, – даже если у него за спиной много лет успешной работы!



е ДЛ Я ЗАМЕТОК ✨



Handwriting practice area with horizontal dotted lines.



ТРУДНОСТИ УЧИТЕЛЯ

1. Ребенок с СДВГ в силу дефицита исполнительных функций (страдают самоконтроль, планирование, следование инструкции, и др.):

- часто нарушает правила поведения,
- ♥ не выполняет общих требований,
- "выпадает" из учебного процесса,
- ♥ чрезмерно эмоционально реагирует на разные ситуации.



Это может сбивать с толку, нервировать и выводить из себя **неподготовленного учителя**.
Учитель может решить, что ребенок делает это все намеренно и со злым умыслом.

2. Ребенок отвлекает других детей и учителя от намеченного хода урока.
Это может вызывать раздражение и тревогу.



3. Ребенок может **принять на себя роль «клоуна»** и веселить других на уроке. Это может бесить учителя.



4. Импульсивные эмоциональные реакции ребенка могут пугать учителя, он может опасаться за здоровье других детей или самого ребенка с СДВГ.

5. Привычные педагогические приемы могут не срабатывать с этим ребенком, учитель чувствует, что теряет контроль над ребенком и над процессом. **Он может испытывать страх** и бессилие, и как следствие – злость на ребенка.



6. Учителю могут жаловаться на ребенка другие дети, их родители, учителя, сотрудники школы. Учитель может злиться за это на ребенка. Всё это может приводить к тому, что учителю бывает очень **ТРУДНО ХОРОШО** относиться к ребенку с СДВГ. Даже если он вполне симпатичный, умный и добрый ребенок.

ЧТО ДЕЛАТЬ?



Рекомендации по улучшению взаимоотношений с СДВГ-учеником. (Главное – ваше желание!)

1. Проанализируйте проблемное поведение ребенка.

Возможно, среди причин его «плохого поведения» вы обнаружите:



○ **симптомы СДВГ:** импульсивность, эмоциональность, дефицит произвольного внимания, отставание психологического возраста от паспортного, плохую переносимость фрустрации, трудности в произвольном переключении с одной деятельности на другую, высокую отвлекаемость, высокую эмоциональную ранимость, быстрое психическое истощение, трудности в понимании и соблюдении границ, и др.;

♥ негативное отношение к ребенку других детей. **Насколько он принят в коллективе?**

Часто роль «шута» или агрессора - вынужденная, это попытка хоть как-то встроиться в коллектив, повысить свой статус;

○ **соотношение поощрений** и критических замечаний в адрес ребенка - сильно перевешивает в сторону порицания;

♥ актуальное самочувствие ребенка далеко от оптимального (психическая/физическая усталость, необходимость долго сохранять неподвижность, **недостаток кислорода**, голод, жажда, недосып, эмоциональное возбуждение, и др.).



2. **Какие чувства** вызывает у вас этот ребенок? (Лучше записать. Если есть и негативные, и позитивные – это замечательно!)



3. С какими ситуациями в первую очередь связаны ваши негативные **чувства к ребенку?**



○ Испытываете ли вы бессилие в этих ситуациях?

♥ Есть ли у вас **желание научиться** лучше «управлять» ребенком (и собой) в таких трудных ситуациях?



Часть 7.

Фактор №2 РУЧНАЯ ДОСТУПНОСТЬ



ЧАСТАЯ ОШИБКА ИЛИ ВЫНУЖДЕННАЯ МЕРА УСТАВШЕГО УЧИТЕЛЯ - посадить ребенка с СДВГ на заднюю парту.



Чтобы не отвлекал других своей активностью и проделками.
Чтобы ему труднее было отвлекать учителя и нарушать учебный процесс.
Чтобы - с глаз долой. Потому что сил больше нет...

Обычно это приводит к тому, что учитель совсем теряет контроль за учеником.

А тот, в свою очередь, полностью выпадает из учебного процесса.

Он либо смиряется, занимаясь своими делами, либо изо всех сил старается обратить на себя внимание - **чаще всего, уже не учебой.**



Чем плоха задняя парта для невнимательного общительного ребенка с трудностями самоконтроля?

- У него перед глазами - весь класс, огромное количество отвлекающих моментов
- ♥ Учитель и доска - в максимальном отдалении, удерживать на них **внимание невозможно**
- Учитель не видит учебных затруднений и отвлечений ребенка, не помогает ему, - ребенок выпадает из процесса
- ♥ Рядом только одноклассники, до учителя не докричаться, - ребенок начинает общаться с соседями
- Ребенку скучно, он пытается развлечь себя и класс
- ♥ Ребенок может заняться чем-то опасным, и учитель этого не заметит.



е ДЛ Я ЗАМЕТОК



Handwriting practice area with horizontal dotted lines.



ЧТО ДЕЛАТЬ?



Выход один: держать ребенка буквально “под рукой”. На ближайшей к учителю парте. Так, чтобы была возможность в нужный момент:

- Молча дотронуться до его плеча, когда он отвлекся и **смотрит в окно**
- ♥ Погладить по голове, поощряя или успокаивая
- **Показать** в его учебнике место, которое он потерял
- ♥ Отодвинуть с края пенал, который вот-вот упадет и громко рассыплет свое содержимое
- Заметить, что **ребенок** закончил задание раньше, и молча дать ему что-то интересное
- ♥ Незаметно для других обменяться понятными вам сигналами (например - да, можешь выйти в туалет)
- Посмотреть прямо в глаза ребенку и **мимикой показать**, что вы от него сейчас хотите или как относитесь к происходящему
- ♥ **Пожать** ему руку за достижение
- Подойти совсем близко и постоять рядом, продолжая урок
- ♥ Протянуть ребенку материалы для **раздачи детям**
- Позволить ребенку быть первым в помощи вам, если вдруг что-то упадет, или нужно повесить на доску, или стереть/написать, или передвинуть предмет, и т. п.
- ♥ **и многое другое.**



$$E=mc^2$$

ЧТО ДЕЛАТЬ?



Вы можете представить, как все эти "мелочи" работают на уроке и помогают ребенку контролировать себя, **особенно если есть фактор 1 - симпатия?**

Конечно, это тоже затратно для учителя.

Но при таком подходе силы вкладываются в "приручение" с последующим улучшением ситуации. А отдаление ребенка чревато постоянной, хронической борьбой с разрушительными последствиями.

Есть еще один важный момент.

Контролируемое учителем (и поэтому успешное) сидение ребенка на виду у всего класса повышает его статус в коллективе, его популярность.

При условии, что вы проявляете к нему спокойную симпатию и поддержку.

А это значит, ему не нужно будет тратить массу усилий и энергии на то, чтобы эту популярность завоевать (по-хорошему или по-плохому).

Значит, ему **будет хорошо в классе**, и он сможет на уроках заниматься учебной.

Что нам и нужно!

ВАЖНО:

Родители имеют право взять у невролога и принести в школу справку с **рекомендацией** сажать ребенка не далее второй парты.

Такие рекомендации при СДВГ законны, и их выполнение в школе обязательно, так же как и для детей с нарушениями зрения.

Если вам нужно **дополнительное основание** для размещения ученика с СДВГ рядом с собой, можно предложить родителям взять у врача такую справку.

Часть 8.

Фактор №3 ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ПОРУЧЕНИЯ



ПОЧЕМУ ребенку с СДВГ нужно двигаться на уроке?

- Во время движений его мозг лучше думает (доказано исследованиями!)
- ♥ Ребенок тратит очень много психических сил на сдерживание своих импульсов и устает
- Двигательная активность позволяет сбросить лишнее эмоциональное напряжение

КАКАЯ двигательная активность возможна на уроке? Выберите то, что не раздражает вас!

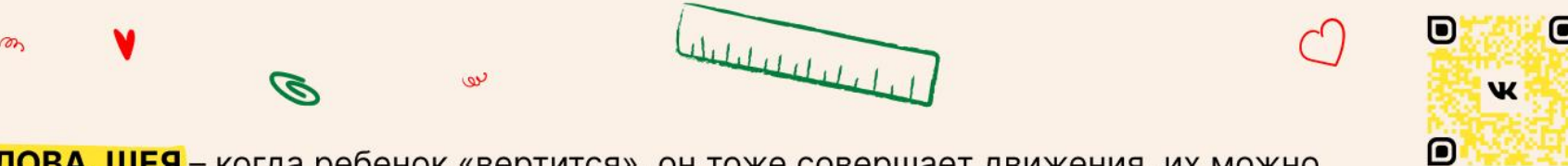
- ★ **РУЧНАЯ:** мять в руках игрушку-антистресс, рисовать в блокноте, мять и скатывать в шарики бумагу, рвать салфетки, наматывать волосы на палец, перебирать что-то в руках, постукивать пальцами, сцеплять и расцеплять пальцы, массировать одну ладонь другой, «играть пальцами», щелкать, трогать предметы на столе, сам стол, свою одежду, чесаться, ковырять дырку, ковырять себя, обдирать кутикулу, изображать игру на музыкальном инструменте, листать учебник, поправлять прическу, и др.
- ▲ **РЕЧЕВАЯ:** когда ребенок говорит, это тоже двигательная активность. Если для того, чтобы сказать, он встает, то вообще замечательно! Чем чаще он говорит вам (учителю), тем меньше – соседу. Речевая гиперактивность – один из симптомов СДВГ!
- ✂ **НОЖНАЯ:** есть специальные игрушки, на которые можно надавливать ступней, коленями, или растягивать ногами (резинка), еще вариант – сидеть на фитболе, на специальном балансировочном стуле. Конечно, другие дети будут завидовать. Поэтому можно завести еще один фитбол как переходящее почетное место для остальных. А ребенку с СДВГ разрешать использовать свой фитбол, когда он никуда не укатывается и не подпрыгивает до потолка. Еще варианты активности – поджимать пальцы ног и шевелить ими, постукивать по полу, подпрыгивать ногой, скрещивать и расцеплять ноги.

е ДЛ Я ЗАМЕТОК



Handwriting practice area with horizontal dotted lines.





 **ГОЛОВА, ШЕЯ** – когда ребенок «вертится», он тоже совершает движения, их можно санкционировать и, например, предложить всем детям поделаться наклоны головы и вытягивание макушки к потолку
– это активизирует мозговую деятельность у всего класса!

 **МИМИЧЕСКАЯ** – если ребенок зевает, зажмуривается, гримасничает, тянет себя за уши
– это может тоже хорошо активизировать его мозг, вопрос – как при этом не нарушить учебный процесс. Это тем легче сделать, чем ближе к вам сидит ребенок (см. Фактор 2 – ручная доступность).

 **ОРАЛЬНАЯ** (не в смысле – поорать, хотя поорать – тоже хорошо помогает сбросить напряжение, мы это знаем по себе!): грызть карандаш, части одежды, что-то жевать, обкусывать ногти, заусеницы, облизывать что-то, обсасывать прядь волос, и др. – не все приемлемо, но все это мы с вами наблюдаем у детей.

 **САМОМАССАЖ** головы, лица, ушей, шеи, плеч, рук, кистей, гимнастика для отдыха («наши пальчики устали» - классика!). Можно и друг другу уши помассировать или потянуть, если все согласны.

 **ОБЩАЯ АКТИВНОСТЬ:** встать и выполнить поручение учителя, раздать тетради, вытереть доску, подвинуть стол, принести стул, заменить стул на фитбол и обратно, помочь оформить доску, сбежать куда-то (в том числе в туалет, лишний раз, и умыться тоже здорово), гимнастика стоя, приседания, прыжки, потянуться, и др.





НУ И, ОЧЕВИДНОЕ И ТАК ЧАСТО СЕЙЧАС НАРУШАЕМОЕ:

На переменах дети **НЕ** должны находиться в классе!
Им **НЕОБХОДИМО** активно двигаться на перемене!
Это относится не только к детям с СДВГ!



ВАЖНО:

Конечно, не все описанные виды активности нужно всегда **поощрять и сочетать**.
Для каждого конкретного ребенка что-то подходит лучше, а что-то не подходит совсем
– например, перевозбуждает его или слишком отвлекает его или других.
Это вопрос проб и наблюдений.

Лучший вариант – предлагать ребенку активность ДО того, как она будет ему категорически необходима (когда уже устал).

Какие-то проявления двигательной активности у гиперактивных детей есть всегда,
в каждый момент времени. Но если мы вовремя замечаем признаки **УСИЛЕНИЯ** такой
активности, у нас появляется возможность отнестись к ним спокойно и с пониманием,
а при необходимости -предложить ребенку более приемлемый вариант подвигаться
и «перезапустить» уставший мозг!

Часть 9.

Фактор №4 КОНТРОЛЬ ВНИМАНИЯ



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!)



е ДЛ Я ЗАМЕТОК ✨



Handwriting practice area with 20 horizontal dotted lines.



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»



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.)

Часть 9. Фактор №5 УСПЕШНОСТЬ



Ощущение успешности у ребенка в школе обычно складывается из переживаний собственной **«хорошести»** и **«умелости»**.

Я хороший в школе – если ко мне хорошо относятся учителя и одноклассники.

Я умелый, способный, умный – если у меня получается выполнять школьные задания, и меня за это хвалят.



«УМЕЛОСТЬ»

«ХОРОШЕСТЬ»



е ДЛ Я ЗАМЕТОК ✨



Handwriting practice area with horizontal dotted lines.



«УМЕЛОСТЬ»

Успешность ребенка с СДВГ в учебе во многом зависит от помощи учителя, который понимает и компенсирует СДВГ-дефициты ребенка и поддерживает его учебную мотивацию.



Учебная мотивация. КАК ВЫ МОЖЕТЕ ПОМОГАТЬ?

- ♥ Компенсировать СДВГ-дефициты ребенка на уроках: помогать ему удерживать внимание, возвращать к учебному процессу, давать четкие выполнимые задания, делать перерывы в однообразной деятельности, позволять ребенку больше двигаться, поощрять его в проявлениях самоконтроля и произвольного внимания (подробнее см. Факторы 2, 3, 4)
- Стараться всегда сразу оценивать выполненные ребенком работы (д/з, на уроке)
- ♥ Замечать и поощрять желательное поведение
- По возможности игнорировать нежелательное поведение (не нарушающее общий процесс)
- ♥ Давать в 3 раза больше положительных отзывов, чем отрицательных
- Похвала должна быть конкретной, чтобы ребенок понимал, какое поведение повторять
- ♥ Хвалить, если справился даже с небольшим заданием
- Поощрять за прикладываемые усилия, а не только за результат
- ♥ При оценивании письменных работ не снижать баллы за неаккуратность
- Допускать уменьшение объема задания или увеличение времени на его выполнение
- ♥ Предлагать дополнительные задания одаренному ребенку с СДВГ
- Сокращать объем письменных заданий, требующих рукописного ввода (на уроке и в д/з)
- ♥ Устно поддерживать ребенка, выражая уверенность в том, что он может справиться с заданием
- Создавать ситуации успеха, особенно – неожиданные для ребенка
- ♥ Давать ребенку возможность проявлять его компетентность в разных вопросах
- Предлагать ребенку индивидуальные задания в области его компетенции, специального интереса (интересов)
- ♥ Рассказывать родителям о достижениях, успехах ребенка, отмечать его продвижение, усилия, обращать внимание на его способности



«ХОРОШЕСТЬ»

Отношение учителя в начальной школе – определяющий фактор самочувствия ребенка и его учебной мотивации. Подробнее об этом см. Фактор 1 «Симпатия».



Успешность в коллективе – болезненная тема для большинства детей с СДВГ. Без поддержки учителя (учителей) многие дети вынужденно оказываются в роли изгоев, «шутов» или «хулиганов».

Учебная мотивация. КАК ВЫ МОЖЕТЕ ПОМОГАТЬ?

- ♥ Ваше доброжелательное, терпеливое, уважительное отношение к ребенку с СДВГ дает другим детям пример такого отношения. Напротив, ироничный насмешливый учитель, сравнивающий детей друг с другом, всегда создает условия возникновения травли в своем классе!
- Если от вас исходит установка, что все люди разные, и это нормально, и то, что легко дается одному, требует оказания помощи другому – это снимает много вопросов о «справедливости» и «равенстве» в учебных требованиях к детям и помогает выстроить атмосферу взаимопомощи в классе
- ♥ Ребенок с СДВГ испытывает трудности в общении со сверстниками. Часто возникают конфликты и недопонимание. Импульсивные взрывные эмоциональные реакции ребенка с СДВГ отпугивают детей и вызывают насмешки, агрессию с их стороны. От вас может потребоваться немало терпения, такта и мужества, чтобы выдерживать неприятные и порой опасные ситуации и выполнять медиаторскую функцию помощи и поддержки обеих сторон.
- Ваши прямые подсказки ребенку, как вести себя в той или иной трудной ситуации взаимодействия, помогают ему учиться адекватному общению с одноклассниками
- ♥ Положительный опыт общения с одноклассниками важно наращивать хотя бы по крупицам: поощрять элементы помощи и поддержки друг другу; сажать ребенка или ставить в пару с тем, с кем у него есть контакт; замечать и хвалить ребенка, если у него получилось присоединиться к общей игре и не разрушить ее сразу; приветствовать желание ребенка сделать что-то для других;



- Поощрять его в проявлениях дружелюбия, заботы, интереса к другим детям, подсказывать более адекватные способы выражения симпатии
- ♥ Одноклассники будут охотнее проявлять симпатию, терпимость и дружелюбие к ребенку с СДВГ, если вы замечаете и поддерживаете такое поведение
- Вы можете специально создавать ситуации успеха – это повышает статус ребенка в классе. Опора на способности ребенка – речевые, творческие, театральные, эмпатические, организаторские, физические, интеллектуальные – может помочь вам «направить энергию в мирное русло» и дать ребенку возможность ярко проявлять себя в школе, не нарушая учебного процесса.



КОРОТКО самое ВАЖНОЕ:

Ребенок с СДВГ будет хорошо и с удовольствием учиться у учителя, который:

- ★ доброжелательно и уважительно к нему относится (см. Фактор 1)
- ♥ помогает ему в отношениях с одноклассниками
- ★ оказывает помощь в учебе, с учетом СДВГ-дефицитов (см. Факторы 2, 3, 4)
- ♥ часто хвалит и поддерживает его в учебе и в общении

Правила эффективного подкрепления (к чему можно стремиться):

- ★ хвалить содержательно, за конкретное поведение или задание
- ♥ хвалить сразу, не откладывая
- ★ хвалить за усилие, а не только за результат
- ♥ замечать хорошее и игнорировать плохое поведение (если возможно)
- ★ на 1 негативный отзыв – минимум 3 положительных
- ♥ выбрать для себя самое неприемлемое поведение ребенка – и контролировать только его
- ★ рассказывать о достижениях ребенка другим людям, особенно – его родителям!



При сочетании переживания «хорошести» и «умелости» ребенок с СДВГ будет вести себя и учиться настолько хорошо, насколько ему позволит его СДВГ-симптоматика!

А вы совершенно адекватно будете чувствовать себя хорошим и компетентным учителем!



PS:

ПОСТСКРИПТУМ. УЧИТЕЛЮ.



Конечно, ВСЕ эти рекомендации невозможно выполнять все время! Это и не нужно.

Выберите для себя то, что не требует от вас чрезмерных усилий и начните это практиковать – тогда, когда сможете.

Потом добавьте еще что-то.



А многое, скорее всего, вы делаете уже сейчас – иначе вас не заинтересовал бы этот текст!

Если что-то из предложенного поможет вам в вашей работе, от этого выиграют все:
вы, ребенок, его родители, его одноклассники.



Спасибо вам за ваш труд!



ooo

Автор: Жилина Элина



https://vk.com/zhilina_elina