**СДВГ или синдром дефицита внимания и гиперактивности — это нарушения в психоэмоциональном развитии ребенка, которые влияют на его возможность концентрироваться, планировать и контролировать себя.**

СДВГ — это поведенческое расстройство, диагностировать которое может только специалист. Учитель же из своей роли может сделать предположение, основываясь на поведенческих проявлениях ребенка, и относительно него выстраивать работу с ребенком.

СДВГ может проявляться в виде невнимательности, гиперактивности и импульсивности.

**Невнимательность** включает в себя все аспекты, связанные с управлением вниманием. Это когда ребенок:

1. Легко и быстро отвлекается, особенно внешним факторами.
2. Не может ни на чем долго концентрироваться.
3. Не может довести дело до конца.
4. Все время забывает что-то или теряет вещи.

**Гиперактивность** означает сложности с контролем собственного тела. В этом случае ученик:

1. Начинает совершать суетливые движения.
2. Много говорит и не может дослушать собеседника.
3. Постоянно пытается находиться в движении, даже когда это не очень приемлемо.

**Импульсивность** — эта особенность детей с СДВГ хорошо описывается фразой "действую быстрее, чем думаю, потому что не могут ждать". Такой ребенок:

1. Не может дождаться своей очереди.
2. Интенсивно выражает свои эмоции.
3. Вмешивается в разговоры других.

Хочется отметить, что все приведенные выше признаки могут быть не только симптомами СДВГ, но и следствием других проблем со здоровьем, а иногда и реакцией на какую-то жизненную ситуацию (например, травлю в школе или развод родителей). Мы не призываем ставить диагнозы. Но если в вашем классе есть ребенок, который хотя бы частично проявляет перечисленные типы поведений, важно понимать, что ему/ей чуть больше, чем остальным нужна поддержка и помощь учителя. **СДВГ — это состояние, с которым ребенок может справляться и достаточно успешно работать на уроках, если рядом будет взрослый, который поддержит и поможет.**

СДВГ не является противопоказанием к учебе, но часто мешает и самому ученику, и одноклассникам. Это расстройство, поэтому, как и в случае с любым заболеванием, в первую очередь от него страдает сам ребенок. Поведение таких детей регулируется не их разумом или силой воли, а соображениями момента. Их действия - это не желание вам досадить, просто они не могут вести себя по-другому.

**Следующие шаги помогут вам организовать учебный процесс так, чтобы было комфортно и всем ученикам, и гиперактивному ребенку:**

**1. Минимизируйте отвлекающие факторы.** В классе не должно быть никаких лишних предметов. Если вы используете что-то на уроке (например, плакат), то не вывешивайте его до занятия, а сделайте это в процессе. Если это невозможно, то лучше заранее обратите внимание детей на новые предметы и проговорите, зачем они здесь.

**2. Напишите план урока.** План фокусирует ребенка с СДВГ на заданиях и облегчает переход от одной деятельности к другой, потому что становится понятно: то, что я делаю, когда-то закончится, а значит, я могу подождать. Если параллельно вы еще будете напоминать о времени (осталось 5 минут), то ребенку будет проще и понятнее, что происходит.

**3. Добавьте физическую активность.** Вставьте в урок 2-3 небольшие разминки. Таким образом вы сами создадите пространство для выхода энергии, которая успела накопиться у гиперактивного ребенка за 15 минут деятельности.

**4. Разнообразьте форматы.** Сейчас работаем самостоятельно в тетради, через 10 минут объединяемся в группы, а потом отвечаем у доски. Этим приемом вы сможете управлять вниманием ребенка с СДВГ до того, как оно пустится в свободное плавание.

**5. Давайте понятные и короткие инструкции.** Когда ребенку понятно, что надо сделать, он с большей вероятностью приступит к выполнению задания, а это уже полдела. Если задания большие, то разбивайте их на этапы, к каждому из которых давайте свою отдельную инструкцию.

**6. Обращайте внимание и реагируйте на состояние ребенка.** Для этого посадите его поближе к себе. Как только замечаете, что ребенку трудно, дайте ему подвижное задание: протереть доску, сбегать за мелом. Иногда может помочь игрушка-антистресс.

**7. Отмечайте успехи.** Похвалите ребенка, если он просидел весь урок спокойно дольше обычного или не выкрикнул ответ на вопрос, хотя очень хотел. Регулярно подмечайте любые успехи. Таким образом со временем может закрепиться желательное и исчезнуть нежелательное поведение.

**8. Наладьте сотрудничество с родителями.** Им тоже непросто с таким активным ребенком. Расскажите, какие приемы вы используете и как они помогают их ребенку справляться с трудностями.

**9. Упростите домашние задания,** договорившись с ребенком, что он делает не все, но то, что делает, делает хорошо и качественно.