Струкова Екатерина Игоревна, МБОУ «Гимназия №16» г.о. Мытищи

2025 г.

**Как справляться с гиперактивностью и невнимательностью в классе: советы для учителей начальной школы.**

**Введение**

Гиперактивность и невнимательность у младших школьников — одна из наиболее распространённых проблем в современной начальной школе. Учителя часто сталкиваются с детьми, которые испытывают трудности с концентрацией внимания, склонны к импульсивным действиям, неспособны долго сидеть на месте и усваивать материал традиционными методами. Это может снижать эффективность учебного процесса и создавать напряжённую атмосферу в классе.

Понимание причин такого поведения и применение специальных методик — ключ к успешной работе с такими детьми. В этой статье рассмотрим причины гиперактивности и невнимательности, а также практические рекомендации для учителей по организации учебного процесса.

**Причины гиперактивности и невнимательности**

Гиперактивность и невнимательность могут иметь разнообразные причины, включая:

* **Особенности нервной системы** — повышенная возбудимость или слабая регуляция внимания у некоторых детей является физиологической особенностью.
* **Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ)** — это расстройство, которое характеризуется сочетанием невнимательности, гиперактивности и импульсивности.
* **Недостаток физической активности** — дети, которые мало двигаются в течение дня, часто испытывают избыток энергии и неспособность сосредоточиться.
* **Психоэмоциональное напряжение и стресс** — семейные конфликты, переутомление, изменения в окружении могут усугублять поведение.
* **Нарушения сна и режима дня** — дефицит сна негативно сказывается на концентрации и поведении детей.

**Симптомы, которые важно замечать:**

* Частое отвлечение на посторонние раздражители
* Неспособность долго сосредотачиваться на заданиях
* Импульсивные действия, перебивание учителя и одноклассников
* Неусидчивость, постоянное движение и ерзание на месте
* Трудности с выполнением инструкций и завершением заданий

Ранняя диагностика и выявление причин помогают вовремя оказать поддержку ребенку.

**Практические рекомендации для учителей:**

**1. Создайте предсказуемую и структурированную среду**

Четкий распорядок дня, регулярные ритуалы и визуальные расписания помогают детям чувствовать себя уверенно и меньше тревожиться. В начале урока объясняйте, что именно будет происходить, какие этапы работы предстоят.

**2. Делите задания на небольшие шаги**

Большие или сложные задания разбивайте на короткие этапы, чтобы ребенок мог выполнять их постепенно и не перегружаться. Подкрепляйте успехи похвалой и поощрениями.

**3. Используйте разнообразные методы обучения**

Включайте визуальные материалы, игровые элементы, практические задания, коллективную работу. Это помогает удерживать внимание и задействовать разные виды восприятия.

**4. Обеспечьте возможность для движения**

Организуйте короткие физкультминутки, давайте детям возможность менять позу, работать стоя или делать простые упражнения прямо на уроке.

**5. Позитивное подкрепление и мотивация**

Отмечайте даже небольшие успехи ребенка, применяйте систему поощрений. Это способствует формированию у ученика позитивного отношения к учебе и своему поведению.

**6. Развивайте навыки самоконтроля**

Учите детей распознавать собственные эмоции и состояние, применять техники дыхания и релаксации для снятия напряжения и восстановления внимания.

**7. Работа с родителями**

Регулярно информируйте родителей о поведении и успехах ребенка, договаривайтесь о совместных действиях и поддержке. В некоторых случаях необходима консультация с психологом или неврологом.

**Особенности работы с детьми с СДВГ**

Если гиперактивность и невнимательность имеют выраженный характер, возможно наличие синдрома дефицита внимания и гиперактивности. В этом случае рекомендуется:

* Сотрудничать с медицинскими специалистами и психологами.
* Использовать индивидуальные образовательные планы.
* Применять специализированные методики и адаптации в классе.

**Важность междисциплинарного подхода**

Успешная поддержка детей с гиперактивностью требует совместных усилий учителей, родителей, психологов и врачей. Важно учитывать не только образовательные, но и эмоциональные, физические и социальные потребности ребенка.

**Заключение**

Гиперактивность и невнимательность — не приговор, а вызов, который можно успешно преодолеть с помощью знаний, терпения и грамотного подхода. Создавая комфортную и поддерживающую образовательную среду, учитель помогает каждому ребенку раскрыть свои способности и адаптироваться к школьной жизни.

**Список литературы**

1. Бурлакова, Н. В. **Психология развития младшего школьника.** — М.: Просвещение, 2018.
2. Гринберг, Л. Д., Шепель, И. В. **СДВГ у детей: диагностика и коррекция.** — СПб.: Речь, 2020.
3. Котляр, В. А. **Педагогика для учителей начальной школы.** — М.: Владос, 2019.
4. Barkley, R. A. **Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment.** — New York: Guilford Press, 2015.
5. Zentall, S. S. "Educational Implications of ADHD." *Theory Into Practice*, 2006.
6. Смирнова, Т. П. **Работа с гиперактивными детьми в школе.** — М.: Академия, 2017.
7. Рогов, Е. И. **Психолого-педагогическая коррекция поведения детей с СДВГ.** — М.: Академический проект, 2021.