«От звонка до звонка:
удерживаем внимание непоседы на уроке»

Нынешние первоклассники вызывают противоречивое впечатление: дети с высоким интеллектуальным уровнем, которые легко складывают сложные конструкторы, при этом не способны усидеть на месте даже четверть часа. Из-за потерянной ручки они могут сорвать занятие, а при необходимости переписать три предложения застывают в растерянности. Однако трудности такого рода связаны не со скверным характером, а с недостаточным развитием навыков самоконтроля.

Это уже стало обычной ситуацией: у 30–40% первоклассников выявляется дефицит управляющих функций. Классы больше не состоят из одинаково подготовленных учеников, и без инструментов педагогической поддержки саморегуляции учитель вынужден справляться с этим в одиночку. Именно саморегуляция лежит в основе способности учиться. Ребёнок, у которого эта функция нарушена, не умеет планировать действия, следовать алгоритму и переключаться между задачами, поэтому не может в полной мере использовать свои интеллектуальные способности и достигать метапредметных результатов. На такого ученика уходит до 80% внимания учителя, что приводит к его истощению.

В возрасте от 7 до 10 лет навыки самоконтроля формируются в процессе обучения. Если этот период пропущен, то к подростковому возрасту нарушение может закрепиться как устойчивая черта характера, и без помощи психиатров его будет почти невозможно исправить. Именно учитель оказываетесь первым, к кому обращаются за помощью. Ребёнок проводит с вами больше времени, чем с любым специалистом. Лекарства не помогут научить ребёнка поднимать руку на уроке, зато приёмы работы с детьми, имеющими трудности саморегуляции, такие как чёткая структура занятия, визуальные расписания и планирование времени, повышают эффективность урока для всего класса.

Цель данных рекомендаций — дать вам конкретные инструменты, которые завтра сэкономят время, нервы и сделают класс управляемым.

Рекомендации для педагогов ОУ, работающих с детьми, имеющие трудности саморегуляции в учебной деятельности и в освоение общеобразовательной программы.

1. **Понимание природы поведения**. Педагогу необходимо осознавать, что импульсивность и отвлекаемость ребенка непреднамеренны. Ребенок, у которого не сформированы навыки аморегуляции физиологически не может сидеть спокойно, так как его нервная система постоянно требует стимуляции. Он не хочет мешать уроку, но не владеет механизмами торможения.

2. **Отказ от негативных ярлыков**. Избегайте публичной критики, нотаций и одергиваний. Постоянные замечания лишь повышают уровень возбуждения ребенка и формируют у него «синдром выученной беспомощности» и установку «я плохой». Педагог должен транслировать принятие: «Мне мешает твое поведение, но я тебя принимаю и помогу».

3. **Тактильный контакт и короткие команды**. Если ребенок чрезмерно возбужден, не обращайтесь к нему через весь класс. Подойдите, установите телесный контакт (положите руку на плечо, погладьте по спине) и произнесите спокойную, короткую, директивную фразу: «Стоп», «Успокойся», «Сядь». Это помогает вернуть ребенка в тело и заземлить.

4. **Смена обстановки (сенсорная разгрузка)**. При сильном перевозбуждении (обычно к 3–4 уроку) предложите ребенку выйти из класса на 2–3 минуты. Чтобы это не выглядело как изгнание, дайте посильное поручение: сходить намочить тряпку, отнести книгу в библиотеку, выпить воды в столовой. А также монотонное движение и смена визуального ряда помогают переключить внимание и снизить уровень адреналина.

5. **Стратегическое размещение.** Ученика со слабой саморегуляцией и контролем поведения следует посадить на первую парту в центре или у стены, где перед глазами будет минимум отвлекающих факторов

(окно, дверь, коридор). Важно: это место должно восприниматься ребенком как позиция помощника учителя, а не как наказание.

6. **Стабильность среды.** Не пересаживайте ребенка без крайней необходимости. Чем меньше меняется обстановка вокруг, тем меньше ресурсов тратится на адаптацию. Для таких детей важна стабильность.

7. **Внешний контроль и визуальные опоры**. Поскольку внутренний самоконтроль не сформирован, его должен компенсировать учитель. После записи на доске подойдите к парте и убедитесь, что ребенок переписал задание. Используйте индивидуальные карточки с алгоритмом действий, чтобы ребенок мог визуально сверяться с порядком выполнения задачи.

8. **Минимизация словесного шума.** Четкие, неизменные и лаконичные правила, действующие на уроке, помогают ребенку ориентироваться. Вместо длинных объяснений используйте визуальные знаки (например, красная карточка на столе учителя означает «тишина»).

9. **Предупреждение о переходах.** Давайте ребенку время на переключение: «Через две минуты мы закончим и откроем тетради». Резкая смена деятельности для таких детей болезненна.

10. **Публичная похвала за микро-достижения.** Ребенок, имеющие трудности саморегуляции часто слышит только критику. Учитель должен целенаправленно искать поводы для похвалы: «Петя, спасибо, что сразу открыл нужную страницу», «Маша сегодня первой записала домашнее задание». Важно хвалить не только за результат (оценку), но и за процесс (усилие, соблюдение правила).

11. **Поручения и ответственность**. Давайте ребенку конкретные роли, требующие движения, но в рамках правил: раздать тетради, полить цветы, стереть с доски. Это легализует его потребность в движении и повышает статус в глазах одноклассников.

12. Взаимодействие с семьей.

- *Правило «сначала хорошее».* Если возникла необходимость обсудить инцидент с родителями, разговор нужно начинать с позитивной новости о ребенке. Это снимает защитную реакцию семьи, которая привыкла слышать только жалобы.

- *Разделение зон ответственности.* Если педагогу удалось купировать конфликт в стенах школы самостоятельно, сообщать о нем родителям не стоит. Они и так ежедневно сталкиваются с трудностями и часто не могут контролировать поведение ребенка дома.

- *Конструктивный запрос.* Если проблема не решается и переносится в семью, в разговоре с родителями избегайте требований «наказать» или «провести беседу». Вместо этого запросите информацию: «Как он успокаивается дома?», «Что помогает ему сосредоточиться?», чтобы синхронизировать методы поддержки.

М.Е.Арюхова, педагог-психолог высшей категории
ГБУ НО «Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи «Спутник»