

Министерство образования и науки Удмуртской Республики  
Бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Удмуртской Республики «Ижевский торгово-экономический техникум»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**  
для подростков с СДВГ: стратегии успешного обучения

Ижевск, 2025

**УДК 377**

**ББК 74.474**

**В-19**

Редакционная коллегия:

Васильева Анастасия Ивановна, методист Ресурсного учебно-методического центра инклюзивного профессионального образования БПОО-БПОУ УР «Ижевский торгово-экономический техникум».

Методические рекомендации по работе с детьми с СДВГ – Ижевск, ул. Ворошилова, 20 а. Изд-во: БПОО - БПОУ УР «Ижевский торгово-экономический техникум», 2025. – 21 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| Введение.....   | 4  |
| Глава 1. Что такое СДВГ на самом деле? Разбираемся с мифами.....                                | 6  |
| Глава 2. Наводим порядок: как организовать пространство и время, чтобы меньше отвлекаться.....  | 9  |
| Глава 3. Как концентрироваться на уроках и при подготовке дома.....                             | 12 |
| Глава 4. Эмоции под контролем: как справляться с импульсивностью и не терять самообладание..... | 15 |
| Глава 5. Твой набор для успеха и куда двигаться дальше.....                                     | 18 |
| Заключение.....   | 20 |

## ВВЕДЕНИЕ

Эти методические рекомендации — не для преподавателей или родителей. Она для тебя. Если ты учишься в школе или колледже, и тебе бывает сложно сосредоточиться, усидеть на месте или контролировать свои импульсы, возможно, у тебя есть черты СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности). Или, может, этот диагноз тебе уже поставили.

СДВГ — это не приговор и не оправдание. Это особенность работы твоего мозга. Твой мозг — как мощный спортивный автомобиль, но с велосипедными тормозами. Он может очень быстро разогнаться, фантазировать и генерировать идеи, но ему трудно вовремя остановиться, переключиться или ехать с одной скоростью. Из-за этого могут возникать трудности:

- Сложно досидеть до конца урока.
- Трудно начать делать домашку.
- Легко отвлекаешься на телефон или собственные мысли.
- Забываешь записать задание или принести нужную тетрадь.
- Делаешь ошибки «по невнимательности».
- Чувствуешь внутреннее беспокойство.

Зачем это тебе?

Эта методичка — не про то, как «исправиться» или стать «нормальным». Она про то, как использовать сильные стороны своего мозга и взять под контроль слабые. Здесь ты не найдешь скучных нотаций. Вместо этого ты найдешь практические советы, лайфхаки и стратегии, которые помогут тебе:

- Учиться эффективнее, тратя меньше сил.
- Запоминать важную информацию.
- Справляться с прокрастинацией и доводить дела до конца.
- Наладить отношения с учителями и одноклассниками.
- Понимать себя и свои реакции лучше.

Ты узнаешь, что многие гениальные люди имели черты СДВГ, и это не мешало, а иногда и помогало им достигать великих целей. Твоя энергия, креативность и нестандартное мышление — это твой суперскилл. Наша задача — помочь тебе им управлять.

Давай сделаем учебу и жизнь более управляемой и успешной вместе.

## ГЛАВА 1. ЧТО ТАКОЕ СДВГ НА САМОМ ДЕЛЕ? РАЗБИРАЕМСЯ С МИФАМИ

Прежде чем мы перейдём к лайфхакам и стратегиям, давай разберёмся, с чем мы имеем дело. Вокруг СДВГ существует куча мифов, которые мешают понять себя и получить нужную помощь. Давай отделим правду от вымысла.

СДВГ — это не недостаток характера или результат лени. Это особенность устройства и работы мозга, которая связана с нейрохимией — работой важных веществ, таких как дофамин и норадреналин. У людей с СДВГ часто наблюдается меньшая активность или недостаточная связь в тех зонах мозга, которые отвечают за внимание, контроль импульсов и организацию поведения.

Проще говоря, твоему мозгу иногда не хватает «топлива» для работы системы управления. Поэтому то, что другим даётся легко, тебе может потребовать гораздо больше усилий.

Разберём три главных мифа:

**Миф 1:** «СДВГ — это просто невоспитанность. Просто возьми себя в руки!»

**Правда:** Это всё равно, что сказать человеку в инвалидной коляске: «Просто встань и иди!». Если бы ты мог «просто взять себя в руки», ты бы уже это сделал. Проблема не в желании, а в биологических возможностях твоего мозга. Ты можешь **ОЧЕНЬ** сильно хотеть сосредоточиться, но твой мозг будет постоянно «отключаться» без специальных инструментов и стратегий.

**Миф 2:** «Если ты можешь сосредоточиться на играх/хобби, значит, никакого СДВГ у тебя нет».

**Правда:** Это одно из самых больших заблуждений! СДВГ — это не проблема с вниманием вообще, а проблема с управлением вниманием. Видеоигры, соцсети или хобби — это деятельность, которая даёт мгновенное

вознаграждение и постоянно стимулирует мозг. А вот уроки или домашние задания — это деятельность, которая требует сознательных усилий, часто скучная и с отсроченным результатом. Именно на таких задачах «тормоза» твоего мозга и дают сбой.

**Миф 3:** «СДВГ бывает только у детей, и с возрастом это проходит».

**Правда:** СДВГ не всегда «проходит». Часто он просто видоизменяется. Гиперактивность может превратиться во внутреннее беспокойство, а проблемы с вниманием никуда не деваются, просто задачи во взрослой жизни становятся сложнее (работа, университет, ведение бюджета). Осознание этого — не повод для грусти, а суперсила! Ты можешь научиться управлять этим сейчас, чтобы избежать многих проблем в будущем.

### Твои слабые и СИЛЬНЫЕ стороны

| Сложности (если не управлять)  | Сильные стороны (если направить в нужное русло)  |
|--------------------------------|--|
| Неусидчивость, беспокойство    | Неиссякаемая энергия, высокая работоспособность, когда дело интересно                                    |
| Импульсивность                 | Спонтанность, креативность, умение быстро действовать в нестандартных ситуациях                          |
| Отвлекаемость                  | Гибкость внимания: ты замечаешь то, что другие пропускают, «сканируешь» окружение                        |
| Гиперфокус (когда «залипаешь») | Способность с невероятной погруженностью и продуктивностью работать над тем, что действительно интересно |

Да, у СДВГ есть свои сложности. Но давай посмотрим на обратную сторону медали. Многие черты СДВГ могут быть твоим супероружием:

Вывод: Твоя задача — не бороться с собой, а понять, как работает твой мозг, и начать использовать его уникальные настройки себе на пользу.

## ГЛАВА 2. НАВОДИМ ПОРЯДОК: КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ПРОСТРАНСТВО И ВРЕМЯ, ЧТОБЫ МЕНЬШЕ ОТВЛЕКАТЬСЯ

Твоя главная задача — снизить «когнитивную нагрузку» на мозг. Чем меньше ему приходится принимать решений и бороться с отвлекающими факторами, тем больше сил остаётся на учёбу. Всё, что описано ниже, — это не строгие правила, а инструменты. Попробуй разные и собери свою собственную систему.

### *Часть 1. Укрощаем внешний хаос: твоё рабочее место*

Твой мозг легко отвлекается на любой стимул. Давай сделаем их меньше.

1. Правило «Чистого стола». На столе — только то, что нужно для выполнения **ОДНОЙ** текущей задачи. Остальные учебники, тетради, гаджеты — убери из поля зрения. Видишь меньше раздражителей — меньше хочется отвлечься.

2. «Зона тишины» для мозга. Телефон — твой главный враг концентрации. Убери его в другую комнату. Если это невозможно:

- Включи режим «Не беспокоить» или «Авиарежим».
- Переверни его экраном вниз.
- Используй приложения-«блокировщики» (например, Forest, Freedom), которые на время блокируют доступ к соцсетям и играм.

3. Управляй звуком. Полная тишина может быть такой же отвлекающей, как и шум. Создай себе звуковой «кокон»:

- Белый шум или звуки природы (дождь, лес).
- Инструментальная музыка (саундтреки к видеоиграм и фильмам отлично подходят, так как созданы для поддержания фокуса).
- Lo-fi хип-хоп.
- Наушники с шумоподавлением — твой лучший друг в шумном классе или дома.

### *Часть 2. Укрощаем внутренний хаос: твоё время*

Твоему мозгу сложно чувствовать время и расставлять приоритеты. Эти инструменты станут твоим «внешним мозгом».

1. Метод «Помидора» (Техника Pomodoro). Идеален для СДВГ! Он превращает скучную задачу в игру.

- 25 минут — работаешь без отвлечений.
- 5 минут — обязательный перерыв (встать, потянуться, попить воды).
- После 4-х таких циклов — большой перерыв (15-30 минут).
- Важно: Используй таймер, но НЕ на телефоне! Лучше купить кухонный таймер или использовать специальное приложение.

2. Список дел, который работает. Обычные списки пугают своим объёмом. Делай так:

- «Съешь лягушку»: Начинай день с самой неприятной и сложной задачи. Сделал её — чувствуешь облегчение и прилив энергии.
- Дроби задачи. Вместо «Сделать проект по истории» напиши:
  - Найти 3 источника в интернете.
  - Прочитать первую главу.
  - Сделать план презентации.
  - Написать введение.
- Задачи должны быть такими маленькими, чтобы их невозможно было отложить.

3. Визуализируй время. Календарь и планировщик — твои лучшие друзья.

- Используй цветные стикеры или маркеры. Разным предметам — разный цвет. Так ты сразу «увидишь», какой у тебя день.
- Заведи большой настенный календарь, где можно записывать дедлайны. Долгосрочные проекты перестанут быть невидимыми и заставят тебя врасплох.

### **Твой план на первую неделю (Чек-лист)**

Не пытайся внедрить всё и сразу. Выбери 1-2 пункта и попробуй их в течение недели.

- ☆ Провести «чистку» на столе: оставить только самое необходимое.
- ☆ Попробовать технику «Помидора» на выполнении одного домашнего задания.
- ☆ Создать «зону тишины» для мозга с помощью музыки или наушников во время уроков/домашки.
- ☆ Разбить одну большую задачу на 3-4 маленьких и конкретных шага.

☆ Убрать телефон в другую комнату на время одного занятия.

Помни: Не бывает идеальных систем. Бывает система, которая работает лично для тебя. Если что-то не сработало — это не провал, а ценный опыт. Просто попробуй другой способ.

## ГЛАВА 3. КАК КОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ НА УРОКАХ И ПРИ ПОДГОТОВКЕ ДОМА

Теперь, когда мы немного навели порядок вокруг, займемся самым сложным — порядком в фокусе. Твоя задача — не заставить себя «просто слушать» (это не работает), а найти способы активно удерживать мозг в процессе.

### *Часть 1. Стратегии для школы и колледжа: как выжить на уроках*

Сидеть 45 минут, пассивно слушая — пытка для твоего мозга. Ему нужна активность!

#### 1. Стань «активным слушателем».

- Конспектируй, но с умом. Не пытайся записать всё подряд. Используй метод Корнелла: раздели лист на две колонки. В правой (широкой) записывай короткие тезисы, ключевые слова, формулы. В левой (узкой) — свои вопросы, ассоциации, схемы. Это заставляет мозг обрабатывать информацию, а не просто механически писать.

- Рисуй схемы и скетчи. Визуализация помогает запомнить лучше, чем сплошной текст. Даже если ты не художник, стрелочки, кружочки и простые рисунки творят чудеса.

- Договаривай «сигнал» с учителем. Если ты доверяешь преподавателю, можно честно сказать: «Мне иногда сложно удерживать внимание, если вы видите, что я отвлекся, не могли бы вы меня просто по имени назвать или задать лёгкий вопрос?». Большинство учителей оценят твою открытость и готовность работать.

#### 2. Дайте волю рукам (незаметно).

- Заведи небольшой «фиджет»: антистресс-игрушку, кусочек пластилина, скрепку, которую можно вертеть в руках под партой. Это позволяет части мозга, отвечающей за беспокойство, «заняться делом», пока другая часть слушает.

- «Калякай» на полях. Да-да, те самые doodles! Это не признак невнимательности, а способ помочь мозгу оставаться в тонусе и не «уплывать» в фантазии.

### 3. Подготовь тело.

- Сядь правильно. Если есть возможность, выбери место в первых рядах. Там меньше отвлекающих факторов, и ты автоматически больше вовлекаешься в процесс.

- Пей воду. Небольшие глотки воды в течение урока помогают мозгу оставаться активным.

- Используй перерыв по максимуму. На перемене НЕ сиди в телефоне. Встань, пройди, подойди к окну, пообщайся с кем-то. Смена деятельности — лучший отдых для твоего мозга.

### ***Часть 2. Стратегии для дома: как делать то, что не хочется***

Здесь твоя главная задача — обмануть мозг, который кричит: «Это скучно! Давай сделаем что-то интересное!».

#### 1. Создай «ритуал старта».

- Мозгу с СДВГ сложно переключаться. Не надо «с места в карьер» садиться за уроки. Создай 5-минутный ритуал: налей стакан воды, включи свою фоновую музыку, разложи инструменты, сделай три глубоких вдоха. Это сигнал для мозга: «Сейчас будет фокус».

#### 2. Включи тело в работу.

- Читай и учи вслух. Ходи по комнате. Размахивай руками. Когда ты задействуешь тело, ты не даёшь мозгу отвлечься на внутреннее беспокойство.

- Используй доску или флипчарт. Писать стоя на большой поверхности — это непривычно и активно, а значит, менее скучно.

#### 3. Преврати скучное в игру.

- Ставь таймер на соревнование. «Смогу ли я решить 5 примеров до того, как прозвонит таймер на 10 минут?».

- Используй систему вознаграждений. «После этих трёх «помидорок» (подходов по 25 минут) я сыграю один раунд в свою любимую игру». Важно: вознаграждение должно быть ПОСЛЕ и должно быть ограничено по времени!

#### 4. Работай «на качелях» внимания.

· Твой мозг может выдать невероятный гиперфокус на том, что ему интересно, и полностью игнорировать всё остальное. Не борись с этим, а используй.

· Если ты в гиперфокусе на интересном предмете — кайфуй и работай, пока не закончится энергия.

· Если нужно сделать что-то срочное, но неинтересное, «прицепи» его к чему-то приятному. Например, «буду читать скучный параграф по истории, пока ем что-то вкусное».

#### **Твой план на первую неделю (Чек-лист)**

- ☆ Попробовать метод Корнелла на одном уроке.
- ☆ Найти свой «фиджет» (ручка, игрушка, скрепка) и использовать его на скучном уроке.
- ☆ Создать «ритуал старта» перед домашкой.
- ☆ Сделать одно домашнее задание, задействуя тело (ходьба, чтение вслух).
- ☆ Договориться с собой о вознаграждении после одного выполненного дела.

#### **Главное правило:**

если какая-то стратегия не сработала — не вини себя. Значит, это просто не твой инструмент. Переходи к следующему.

## ГЛАВА 4. ЭМОЦИИ ПОД КОНТРОЛЕМ: КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ИМПУЛЬСИВНОСТЬЮ И НЕ ТЕРЯТЬ САМООБЛАДАНИЕ

Часто самая большая проблема при СДВГ — не оценки, а чувства. Вспышки гнева, слезы из-за пустяка, резкие слова, которые вырываются раньше, чем ты успеваешь подумать... Знакомо? Это не потому что ты «плохой» или «невоспитанный». Это потому, что твоя система управления эмоциями — как тормоза в машине — иногда дает сбой. Но этому можно научиться.

### *Часть 1. Почему это происходит? (Коротко о главном)*

Мозг с СДВГ часто обрабатывает эмоции интенсивнее и быстрее, чем мозг без этой особенности.

- Импульсивность: Между чувством («Он меня обидел!») и действием («Говорю колкость!») почти нет паузы.
- Эмоциональная гиперактивность: Небольшая проблема (плохая оценка, ссора) может ощущаться как КАТАСТРОФА. Эмоции накрывают с головой.
- Сложности с переключением: Если ты разозлился или расстроился, тебе гораздо сложнее успокоиться и начать думать здраво.

Важно: Управление эмоциями — это навык. Как кататься на велосипеде. Сначала трудно, потом становится автоматическим.

### *Часть 2. Инструменты для «горячей» ситуации (когда эмоции уже накрыли)*

Цель — не подавить эмоцию, а создать между ней и реакцией ту самую спасительную паузу.

1. Техника «СТОП!» (самая простая и важная).
  - С — Остановись. Физически замри на секунду.
  - Т — Тихо. Сделай один-два глубоких вдоха животом. Вдох на 4 счета, выдох на 6.
  - О — Осмотрись. Буквально посмотри вокруг, назови про себя 3 предмета, которые видишь. Это «перезагружает» мозг.
  - П — Продолжай обдуманно. Теперь, с небольшой паузой, решай, как реагировать.

## 2. Метод «Физический разряд без вреда».

- Энергии много, ей нужен выход. Но не через крик или драку.
- Сожми кулаки изо всех сил на 10 секунд, затем расслабь.
- Съешь что-то хрустящее (яблоко, морковку).
- Выйди из помещения. Скажи: «Мне нужно выйти на минуту» и просто пройдишь.
- Сильно потянись, как после сна.

## 3. Используй «кодовые фразы».

- Придумай и заранее договорись с близкими (родителями, другом) о фразах, которые будут сигналом. Это поможет избежать долгих пререканий.
- Примеры: «Я сейчас на взводе, давай поговорим через 10 минут», «Мне нужна пауза», «Давай не сейчас».

### ***Часть 3. Стратегии для «холодного» периода (чтобы взрывов было меньше)***

Работа на опережение — самая эффективная.

#### 1. Веди «дневник настроения».

- Не нужно писать романы. Достаточно 2 раза в день (в обед и вечером) отмечать в приложении или блокноте:
  - Настроение (1-10).
  - Что его вызвало? (урок, разговор, усталость).
  - Что я сделал в ответ?
  - Через пару недель ты увидишь свои «триггеры» — ситуации, которые чаще всего выводят из себя.

#### 2. Планируй перезагрузку.

- Эмоциональные срывы часто случаются от перегрузки. Встрой в свой день обязательные короткие миники для себя: 10 минут послушать музыку в наушниках, 15 минут погулять с собакой, 5 минут просто поваляться. Это как эмоциональная гигиена.

#### 3. Говори о своих чувствах ПОСЛЕ.

- Когда ты успокоился, вернись к ситуации. Научись говорить о своих чувствах «Я — сообщениями»:

- ВМЕСТО: «Ты меня бесишь!» (обвинение)
- СКАЖИ: «Я очень злюсь, когда меня перебивают, потому что чувствую, что моё мнение не важно». Это кардинально меняет разговор.

### **Твой план на первую неделю (Чек-лист)**

- ☆ Отработать технику «СТОП!» хотя бы 2 раза в спокойной обстановке (просто как упражнение).
- ☆ Применить «СТОП!» в 1-й реальной напряженной ситуации.
- ☆ Выбрать один способ физического разряда (сжать кулаки, выйти) и попробовать его.
- ☆ Придумать свою «кодовую фразу» и сказать о ней близкому человеку.
- ☆ Сделать 3 записи в «дневнике настроения».

Помни: Сорваться — нормально. Не бывает идеального контроля. Бывает осознанное движение от «взрываюсь каждый день» к «взрываюсь раз в неделю, и быстрее прихожу в себя». Это и есть огромная победа.

## ГЛАВА 5. ТВОЙ НАБОР ДЛЯ УСПЕХА И КУДА ДВИГАТЬСЯ ДАЛЬШЕ

Поздравляю! Ты проделал огромную работу — не только прочитал(а) эту методичку, но и, надеюсь, начал(а) примерять инструменты на себя. Давай подведём итоги.

***Твой базовый набор для выживания и успеха (самое главное):***

1. Ты не один(на) и не «сломан(а)». У тебя мозг с уникальными настройками. Его сильные стороны — креативность, энергия, нестандартное мышление.

2. Твой главный враг — хаос. Твои лучшие друзья — внешние системы (таймеры, планировщики, чистый стол, списки мелких дел). Они заменяют твою сложную систему управления.

3. Внимание можно поймать. С помощью активных действий (конспекты, фиджеты), тела (движение, поза) и правильной среды (тишина, музыка).

4. Между чувством и действием есть пауза. Техника «СТОП» и физический разряд — твоя emergency-кнопка.

5. Начинать нужно с малого. Выбери 1-2 инструмента из этой методички и внедряй их две недели. Не получилось с одним — пробуй другой.

### ***Что делать, если всё равно тяжело?***

Это нормально. СДВГ бывает разной степени выраженности. Если самостоятельно внедрённые стратегии не дают достаточного результата, это не твоя вина. Это знак, чтобы привлечь союзников.

· Родители/близкие: Покажи им эту методичку. Объясни, что тебе нужна не критика, а помощь в организации (напоминания, помощь в дроблении задач, спокойная реакция на эмоции).

· Школьный психолог/куратор: Это твой потенциальный союзник в школе. Он может поговорить с учителями, помочь наладить учебный процесс.

· Врач (невролог/психиатр): Если трудности слишком сильно мешают жить (постоянные двойки, конфликты, полное отсутствие мотивации и тоска), возможно, стоит обсудить с врачом дополнительные меры поддержки. Помни: обращение за помощью — признак силы и ответственности за свою жизнь.

### *Твой следующий шаг*

Вытащи из этой методички ТОП-3 совета, которые отозвались тебе больше всего. Запиши их на стикер и прикрепи на видное место.

Твоя цель на ближайший месяц — не стать отличником, а стать немножко лучшим менеджером для своего уникального, мощного и иногда непослушного мозга.

Ты справишься. У тебя есть всё необходимое, чтобы не просто выживать с СДВГ, а использовать его сильные стороны. Вперёд!

Помни, что эта методичка — старт. Мир полон ресурсов: от сообществ в соцсетях, где люди делятся лайфхаками, до книг и подкастов. Главное — продолжай узнавать о себе и экспериментировать.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Если бы мы искали один-единственный секрет обучения с СДВГ, он звучал бы так: перестать бороться с собой и начать сотрудничать со своим мозгом.

Эта методичка — не волшебная таблетка, а скорее набор ключей. Не все ключи подойдут к твоим личным замкам сразу. Одни откроют дверь с первого раза, другие придётся подогнать или отложить. И это абсолютно нормально. Твоя задача — собрать свою собственную, уникальную связку, которая откроет тебе путь к управляемой и успешной учёбе.

Мы с тобой прошли путь от понимания, как устроен твой мозг, до конкретных инструментов:

- Как навести порядок в пространстве и времени, чтобы хаос отступал.
- Как ловить фокус на уроках и дома, превращая борьбу за внимание в осознанную игру.
- Как договориться со своими эмоциями, создавая ту самую спасительную паузу между чувством и реакцией.

### ***Главное, что у тебя есть сейчас:***

1. Знание. Ты знаешь, что твои трудности — это не лень и не глупость, а особенности нейроработы, с которыми можно и нужно работать.
2. Инструменты. У тебя есть целый ящик с отвёртками, гаечными ключами и инструкциями. Ты можешь в любой момент открыть нужную главу и найти рабочую стратегию.
3. Право на эксперимент. Разреши себе пробовать, ошибаться, бросать то, что не подошло, и находить своё. Идеальной системы для всех не существует.

### ***С чего начать прямо сейчас?***

Вернись к чекам-листам в конце глав. Выбери один, самый маленький и простой пункт из всего списка. И выполни его сегодня. Именно с этого начнётся твоя личная победа над хаосом.

Помни, что ты не один. Твоя энергия, нестандартный взгляд на мир и способность к гиперфокусу — это суперсила, которой нет у многих. Задача лишь в том, чтобы научиться ей управлять.

Ты — не проблема. Ты — человек, ищущий свои решения. И этот поиск уже делает тебя сильнее.

Удачи в пути! Твой мозг заслуживает того, чтобы его поняли и ему помогли. И теперь ты знаешь, как.