



ПАМЯТКА

«Методы поддержки гиперактивных учеников» (для педагогов)

1 Установление четкой структуры и правил.

Четкие, последовательные правила и предсказуемый распорядок дня помогают гиперактивным детям чувствовать себя уверенно. Используйте визуальные расписания и напоминания, чтобы они знали, чего ожидать.



2 Создание условий для движения.

Предоставьте возможность для физической активности: короткие перерывы, задания, требующие движения (например, раздача материалов), или использование специальных мячей для сидения. Это помогает снизить излишнюю энергию и улучшить концентрацию.

3 Дробление заданий.

Разделяйте большие задания на небольшие части с четкими целями. Это помогает ребенку справляться с задачами без перегрузки и поддерживает его внимание.



4 Использование положительного подкрепления.

Хвалите ребенка за усилия, а не только за результат. Используйте систему поощрений, чтобы мотивировать его на соблюдение правил и выполнение задач.



5 Развитие навыков саморегуляции.

Учите ребенка техникам управления эмоциями и энергией, таким как дыхательные упражнения, работа с таймером или ведение дневника. Это поможет ему лучше справляться с гиперактивностью.

