

Памятка для родителей гиперактивного ребёнка

«Неуправляемый ребёнок? Решение есть!»

Гиперактивные дети отличаются повышенной возбудимостью, конфликтностью, двигательным беспокойством, у них снижено активное внимание. Такой ребёнок может выглядеть суетливым, а его действия – хаотичными и беспорядочными.

- В своих отношениях с ребёнком придерживайтесь позитивной модели: хвалите его, когда он это заслужил, подчёркивайте успехи. Это укрепляет уверенность ребёнка в собственных силах, повышает его самооценку.
- Избегайте частого повторения слов «нет» и «нельзя».
- Разговаривайте с ребёнком всегда сдержанно, спокойно, мягко.
- Давайте ребёнку только одно задание на определённый отрезок времени, чтобы он мог его завершить.
- Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
- Поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, раскрашивание, чтение).
- Поддерживайте дома чёткий распорядок дня.
- Избегайте по возможности скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках, в кафе и т.д. оказывает на такого ребёнка чрезмерно стимулирующее, возбуждающее воздействие.
- Во время игр ограничивайте ребёнка одним партнёром; избегайте беспокойных, шумных приятелей.
- Оберегайте ребёнка от утомления. Предоставьте ребёнку возможность расходовать избыточную энергию: полезны ежедневная физическая активность на свежем воздухе, длительные прогулки, спортивные занятия, игры.

