

## **У вас гиперактивный ребенок?!**

1. К малышам следует относиться с точки зрения «позитивной модели». Если ребенок заслуживает похвалы, то необходимо хвалить его при каждом возможном случае, даже за самые малые достижения. Замечания и выговоры гиперактивные малыши в подавляющем случае не воспринимают, но прекрасно ощущают даже малейшую похвалу.

2. Не применяйте физическое наказание детей. Стройте отношения с ребенком не на страхе, а на доверии. Все появляющиеся трудности решайте только совместно с ребенком. Ребенок всегда должен чувствовать вашу поддержку и помощь.

3. Старайтесь в разговоре с ребенком не произносить слов «нет» и «нельзя», применяйте слово «да».

4. Сделайте так, чтобы ребенок взял на себя часть домашних дел, лучше тех, что нужно выполнять ежедневно. Не выполняйте эту работу за него.

5. Заведите журнал самоконтроля. Отмечайте успехи ребенка дома и в детском саду в его присутствии.

6. Разработайте способы стимулирования деятельности ребёнка.

7. Четко определяйте способности ребенка. Поручайте ему дела, соответствующие его возможностям. Работа по завышенным и заниженным требованиям не принесет радости ребенку от их выполнения.

8. Пусть ребенок знает что ему делать можно, а чего делать не следует. Объясните это ему. Пользы от вседозволенности при воспитании не будет. Не забывайте, что гиперактивные дети должны также выполнять и обычную работу и решать проблемы, которые дают другим детям.

9. Помните, ребенок — это ведь ребенок, и не стоит давать ему приказания, объясняйте всё словами! Не будьте с ним особо строги если это не грозит его безопасности и здоровью.

10. Если ребенок ведет себя вызывающе, значит он хочет сконцентрировать внимание окружающих на себе. Уделяйте больше времени ему: гуляйте, играйте, учите его общаться с остальным внешним миром. Будьте для него примером, покажите как вести себя на улице и в общественных местах, соблюдайте правила дорожного движения.

11. Разработайте точный распорядок дня. Пытайтесь сделать так, чтобы прогулки, игры, приемы пищи и сон происходили в одно и тоже время. Стимулируйте ребенка за точное выполнение распорядка дня.

12. Создайте для ребенка дома спокойную и любимую обстановку. Желательно, чтоб ребенок имел свою отдельную комнату с минимальным набором предметов, способных отвлекать его внимание. По возможности оборудуйте комнату спортивным уголком с гантелями, перекладиной и другими приспособлениями. Обои должны быть неяркого, успокаивающего цвета, преимущественно голубого оттенка.

13. При занятии ребенка за столом создайте ему комфортные условия: на столе не должны быть отвлекающие внимание предметы, плакаты и фотографии над столом рекомендуется также убрать.

14. Старайтесь избегать появления ребенка в местах с большим скоплением людей (магазины, рынки, общественный транспорт), так как долгое пребывание в этих местах вызывает чрезмерное возбуждение вашего гиперактивного малыша.

15. Постарайтесь оградить малыша от переутомления. Оно вызывает снижение самоконтроля и приводит к повышению двигательной активности. Ребенку не следует проводить много времени у телевизора.

16. Помните, малыш должен хорошо выспаться. Ведь недостаточный сон может привести к еще большему снижению концентрации внимания и самоконтроля. Это может способствовать полной потере контроля над ребенком.

17. Научите ребенка самоконтролю. Перед тем как взяться за новую работу ребенок должен сосчитать от 1 до 10.

18. Будьте всегда спокойны и сбалансированы. Ведь Вы служите примером для ребенка.

19. Пусть ребенок расходует излишки своей энергии. Не забывайте, что ежедневные длительные пешие прогулки, бег и спортивные занятия на свежем воздухе очень полезны.

20. Сделайте все необходимое, чтобы привить ребенку интерес к любимым занятиям. Пусть он чувствует себя способным и умелым делать что-то лучше всех остальных. Родители должны найти те занятия, которые ребенок хорошо выполняет, повышая при этом уверенность в его силах. Не перегружайте различными занятиями ребенка, требующих большой нагрузки на внимание и память. Не заставляйте его заниматься в кружках, если он от этих занятий не испытывает радости.

