

## гиперактивный ребенок

### Как помочь ребенку с синдромом дефицита внимания и гиперактивности.

Слова «НЕТ», «НЕЛЬЗЯ», «НЕ ТРОГАЙ», «ЗАПРЕЩАЮ» для таких детей, по сути дела, пустой звук. Они не восприимчивы к выговорам и наказанию, но зато очень хорошо реагируют на похвалу, одобрение. От физических наказаний вообще надо отказаться. Снять напряжение ребенку помогают занятия с глиной, крупой, песком, водой. Рисование с помощью пальцев. Очень важен и физический контакт с ребенком. Обнять его в трудной ситуации, прижать к себе, успокоить – в динамике это дает выраженный положительный эффект, а вот постоянные окрики и ограничения, наоборот, расширяют пропасть между родителями и детьми.

Организация всей жизни должна действовать на ребенка успокаивающе. Для этого вместе с ним составьте распорядок дня, следуя которому проявляйте одновременно гибкость и упорство.

Гиперактивный ребенок не переносит большого скопления людей. Поэтому ему полезно играть с одним партнером, не ходить часто в гости, как и в крупные магазины, на рынки, в кафе и т.д. Все это чрезвычайно возбуждает неокрепшую нервную систему. Запреты должны обязательно сопровождаться альтернативными предложениями. Давайте ребенку расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе.

За более полной консультацией можно обратиться к специалисту.