



6. Поддерживайте дома чёткий распорядок дня. Время приёма пищи, выполнения домашних дел сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку.

7. Избегайте по возможности скопления людей.

Пребывание в крупных магазинах, на рынках и т.п. оказывает на ребёнка чрезмерное стимулирующее действие. Оберегайте ребёнка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.



Консультационный центр «Первые шаги»

Гиперактивный ребенок
особенности развития.
«Советы для родителей
гиперактивных детей»



Педагог-психолог В.А. Иванова

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ:



- *Старайтесь по возможности сдерживать свои бурные аффекты.*
- *Эмоционально поддерживайте детей во всех попытках конструктивного, позитивного поведения.*
- *Избегайте категоричных слов и выражений, жестких оценок, упреков, угроз.*
- *Старайтесь реже говорить «нет», «нельзя», «прекрати».*
- *Следите за своей речью, старайтесь говорить спокойным голосом.*
- *Выражая недовольство, не манипулируйте чувствами ребенка и не унижайте его.*

- *Не опускайте руки! Любите вашего норовистого ребенка. Помогите ему быть успешным, преодолеть школьные трудности.*
- *Играйте с ребенком в подвижные игры, заинтересуйте занятием спортом, особенно плаванием.*
- *Используйте эмоциональные воздействия, содержащиеся в голосе, мимике, жестах*



Практические советы для родителей гиперактивных детей:

1. *В своих отношениях с ребёнком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчёркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребёнка в своих силах.*
2. *Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя».*
3. *Говорите сдержанно, спокойно, мягко. (Окрики возбуждают ребёнка).*
4. *Давайте ребёнку только одно задание на определённый отрезок времени, чтобы он мог его завершить.*
5. *Поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, конструктором, настольными играми, раскрашивание, чтение).*