

Рекомендации для родителей по воспитанию гиперактивных детей

Воспитатель СПДС «Солнышко» Чернова Е.В.

- 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.
- 4.** Давайте ребёнку только одно задание на определённый отрезок времени, чтобы он мог его завершить.
- 5.** Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
- 6.** Поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, конструктором, настольными играми, раскрашивание, чтение).
- 7.** Поддерживайте дома чёткий распорядок дня. Время приёма пищи, выполнения домашних дел сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку.
- 8.** Избегайте по возможности скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках и т.п. оказывает на ребёнка чрезмерное стимулирующее действие.
- 9.** Оберегайте ребёнка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
- 10.** Давайте ребёнку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – прогулки, бег, спортивные занятия.
- 11.** Помните о том, что присущая детям гиперактивность может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.

