

## Уважаемые родители!

Если ваш ребёнок активен и подвижен, для вас будет полезна эта статья. Я, психолог Ачинского реабилитационного центра для детей-инвалидов, предлагаю вам рекомендации для гиперактивных детей. Но прежде чем дать вам советы, давайте определимся с понятием

*что такое гиперактивность?*



Гиперактивность - это повышенная двигательная активность, подвижность или, как еще говорят, расторможенность.

Какие вы можете заметить симптомы у ребёнка?

- ваш ребёнок не может сосредоточиться на игре продолжительное время.
  - не слушает вас, когда вы к нему обращаетесь.
  - не заканчивает начатое до конца.
  - отказывается или избегает выполнять задания, требующие повышенного внимания.
  - легко отвлекается, реагирует на все, что происходит вокруг него.
  - забывает выполнять каждодневные процедуры (например, чистить зубы).
- не может спокойно сидеть, много и бесцельно бегает.
  - совершенно не способен играть тихо, а ведёт себя так, как - будто к нему «приделан моторчик».
  - отвечает поспешно и необдуманно, не дожидаясь окончания вопроса.
  - не способен стоять в очереди и спокойно ждать.
  - часто «врывается» без разрешения в разговор взрослых или игру других детей.

Если для ребенка характерна хотя бы половина из описанных симптомов, причем проявляются они не менее чем в течение полугода и регулярно, то ребенок действительно гиперактивен.

В этом случае вы можете сделать следующее:

- ✓ Дома важно создать для ребенка спокойную обстановку. Желательно предоставить ему отдельную комнату. В ней должно быть минимальное количество предметов, которые могут отвлекать, рассеивать его внимание. Очень хорошо организовать в его комнате спортивный уголок.

- ✓ Оберегайте ребенка от переутомления, поскольку оно приводит к нарастанию двигательной активности. Не позволяйте ему подолгу сидеть у телевизора.
- ✓ Поручите часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно (ходить за хлебом, кормить собаку) и ни в коем случае не выполняйте их сами.
- ✓ Недостаток сна ведет к еще большему ухудшению внимания и самоконтроля и концу дня ребенок может стать неуправляемым.
- ✓ Постарайтесь проводить с вашим ребёнком как можно больше времени: играйте, учите, как правильно общаться с другими людьми, как вести себя в общественных местах, переходить улицу и другим социальным навыкам. Часто подобное поведение вызвано привлечением внимания к себе.
- ✓ Хвалите своего ребёнка в каждом случае, когда он это заслужил; подчеркивайте даже незначительные успехи. Помните, что гиперактивные дети игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале.
- ✓ Старайтесь поддерживать дома четкий распорядок дня: прием пищи, игры, прогулки, отход ко сну желательны в одно и то же время.
- ✓ Старайтесь, чтобы ребенок высыпался. Не прибегайте к физическому наказанию, ребёнку важно чувствовать вашу помощь и поддержку. По возможности старайтесь спокойно вместе решать возникающие трудности.
- ✓ Приучайте ребёнка к конструкторам, пазлам, мозаикам, настольным играм. Они улучшают концентрацию, развивают усидчивость.
- ✓ Чаще говорите «да», избегайте слов «нет» и «нельзя». Если вы что-то запрещаете ребенку, постарайтесь объяснить, почему это делаете.
- ✓ Если ребенок в чем-то неправ, не читайте ему нотации, так как ваша длинная речь не будет до конца выслушана и осознана. Требования к ребенку должны быть конкретными, четкими и выполнимыми.
- ✓ Нельзя принуждать ребенка просить прощения и давать обещания: «Я буду хорошо себя вести», «Я буду всегда тебя слушаться». Можно, например, договориться с ребенком, что он «с сегодняшнего дня начнет ставить ботинки на место». Наберитесь терпения и постарайтесь довести начатое до конца.



**И в заключении, уважаемые родители, помните:**

важно подсказать ребенку, как он может использовать свою повышенную активность, направить ее в нужное русло, чтобы неумная детская энергия не пропадала зря и не шла во вред ребенку а, наоборот, была источником положительных изменений.

*Успехов в воспитании ваших детей!*

