

Советы родителям гиперактивного ребенка

- Давайте ребенку расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – длительные прогулки, бег, спортивные занятия.
- Говорите сдержанно, спокойно. Не прибегайте к физическому наказанию. Стройте ваши отношения на доверии, а не на страхе. Совместно решайте возникшие трудности. Помните! Ваше спокойствие – лучший пример для ребенка.
- Избегайте повторения слова «нет», «нельзя».
- Давайте ребенку только одно задание на короткий промежуток времени, чтобы он мог его завершить.
- Поручите ему часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно и ни в коем случае не выполняйте их за него.
- Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (работа с кубиками, раскрашивание, мозаика и др.).
- Ведите бальную или знаковую систему вознаграждений (можно каждый поступок отмечать звездочкой, а определенное их количество вознаграждать сладостями, игрушкой и пр.).
- Избегайте повышенных или пониженных требований. Ставьте перед ним задачи, соответствующие его способностям.
- Соблюдайте режим дня. Избегайте большого скопления людей, шумных компаний.
- Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером.
- Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно ведет к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
- В своих отношениях с ребенком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребенка в собственных силах.

Педагог-психолог Никифорова О.А.