

Фистина Ирина Витальевна,  
воспитатель

## **Советы для родителей по воспитанию гиперактивных детей**



- 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.
- Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя».
- Говорите сдержанно, спокойно, мягко. (Окрики наоборот возбуждают ребёнка).
- Давайте ребёнку только одно задание на определённый отрезок времени, чтобы он мог его завершить.
- Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

- Поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, конструктором, настольными играми, раскрашивание, чтение).
- Поддерживайте дома чёткий распорядок дня. Время приёма пищи, выполнения домашних дел и сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку. Желательно, чтоб этот режим был максимально приближен к режиму в детском саду.
- Избегайте по возможности скоплений 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.
- Давайте ребёнку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – прогулки, бег, спортивные занятия (гимнастика, плавание, теннис, но не борьба или бокс, т.к. эти виды спорта травматичны).



***Помните о том, что свойственная детям гиперактивность, может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер, ну и, конечно же, Вашей любви, внимания и заботы.***