

ПСИХОЛОГИЯ РОДИТЕЛЯМ

Рекомендации родителям по воспитанию гиперактивных детей.

1. В своих отношениях с ребёнком поддерживайте позитивную установку.
 2. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчёркивайте его успехи. Это помогает укрепить уверенность ребёнка в собственных силах.
 3. Избегайте повторений слов «нет» и нельзя»
 4. Говорите сдержанно, мягко и спокойно.
 5. Давайте ребёнку только одно задание на определённый отрезок времени, чтобы он его мог завершить.
 6. Для закрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
 7. Поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, конструктором, настольными играми, раскрашивание, чтение)
 8. Поддерживайте дома чёткий распорядок дня. Время приёма пищи, выполнения домашних заданий и сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку.
 9. Избегайте по возможности скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках и др. оказывает на ребёнка чрезмерное стимулирующее действие.
 10. Во время игр ограничивайте ребёнка лишь одним партнёром. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.
 11. Оберегайте ребёнка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
 12. Давайте ребёнку возможность расходовать избыточную энергию.
- Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе: прогулки, спортивные занятия (гимнастика, плавание, теннис, но не борьба или бокс)
13. Помните о том, что, присущая детям гиперактивность хотя и неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.

