

Избегайте завышенных или заниженных требований к ребенку, *ставьте* перед ним *задачи, соответствующие его способностям*.

Определите рамки поведения - *что можно и что нельзя*. Вседозволенность не принесет никакой пользы. Гиперактивные дети не нуждаются в том, чтобы их отстраняли от требований, которые применяются к другим детям.

Не навязывайте ему жестких правил. Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами. Требуйте выполнения правил, касающихся его безопасности и здоровья.

Вызывающее поведение ребенка - его способ привлечь внимание. Проводите с ним больше времени (играйте, учите, как правильно общаться с другими, вести себя в общественных местах, переходить улицу...).

Придерживайте *четкий распорядок дня*. Прием пищи, игры, прогулки, сон должны совершаться в одно и то же время.

Придерживайтесь «позитивной модели»: хвалите в каждом случае, если ребенок это заслужил (даже за незначительные успехи). Гиперактивные дети игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале.

Не прибегайте к физическому наказанию. Ваши отношения с ребенком должны основываться на доверии, а не на страхе. Совместно решайте возникшие трудности.

Чаще говорите: «Да», избегайте слов «нет», «нельзя». Если Вы *что-то запрещаете* ребенку, *постарайтесь объяснить*, почему это делает.

Помните! Ваше спокойствие - лучший пример для ребенка.



МДОУ детский сад №9 «Березка»

Рекомендации

родителям по воспитанию
гиперактивных детей



Подготовила: Моховикова О.Е.,
воспитатель

Углич, 2021 г.

Старайтесь, чтобы *ребенок высыпался*. Недостаток сна ведет к ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребенок может стать неуправляемым.



Создайте для ребенка *спокойную обстановку*. Идеально было бы предоставить ему отдельную комнату. В ней должно быть минимальное количество предметов, которые могут отвлекать, рассеивать внимание. Цвет обоев должен быть не ярким, успокаивающим. Очень хорошо организовать в комнате спортивный уголок.

У ребенка должен быть и *свой уголок для занятий*. Во время занятий на столе не должно быть ничего, что отвлекало бы внимание. Над столом не должно быть никаких плакатов, фотографий.

Давайте ребенку больше возможности *расходовать избыточную энергию* (полезны длительные прогулки на свежем воздухе, бег, спортивные занятия и др.). Развивайте гигиенические навыки, включая закаливание. Но не переутомляйте ребенка!

Воспитывайте у ребенка *интерес к какому-то занятию*. Ему важно ощущать себя умелым и компетентным в какой-либо области. Задача взрослого - найти те занятия, которые бы удавались ребенку и повышали его уверенность в себе. Они будут «полигоном» для выработки стратегии успеха. Однако не следует перегружать ребенка занятиями в разных кружках, особенно в таких, где значительные нагрузки на память и внимание.

Оберегайте ребенка от переутомления, т. к. оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию двигательной подвижности. Не позволяйте ему подолгу сидеть у телевизора.

Избегайте больших скоплений людей. Пребывание на рынках, в магазинах и т. п. оказывает на ребенка чрезмерно возбуждающее действие.

Заведите «Дневник самоконтроля», отмечайте в нем вместе с ребенком его успехи дома и в детском саду.

Введите знаковую (бальную) систему вознаграждения (можно, например, каждый хороший поступок отмечать звездочкой, а определенное их количество чем-то вознаградить (сладостью, игрушкой, поездкой...)).

Развивайте у ребенка осознанное торможение и самоконтроль. Перед тем, как что-то сделать, пусть посчитает от 10 до 1.

Поручите ему часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно (кормить собаку, поливать цветы...) и ни в коем случае не выполняйте их за него.

