

## ***Рекомендации для родителей детей с повышенной активностью, возбудимостью и дефицитом внимания***



❖ В своих отношениях с ребёнком придерживайтесь "позитивной модели". Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчёркивайте даже незначительные успехи. Помните, что гиперактивные дети игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале.

❖ Ребёнок всегда должен чувствовать Вашу помощь и поддержку. Ваши отношения должны основываться на доверии. Совместно решайте возникшие трудности.

❖ Чаще говорите "да", избегайте слов "нет" и "нельзя".

❖ Если Вы что-то запрещаете ребёнку, постарайтесь объяснить, почему это делаете.

❖ Поручите ему часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно (ходить за хлебом, кормить собаку и т.д.) и **ни в коем случае** не выполняйте их за него.

❖ Заведите дневник самоконтроля и отмечайте в нём вместе с ребёнком его успехи дома и в школе. Примерные графы: выполнение домашних обязанностей, учёба в школе, выполнение домашних заданий.

❖ Введите балльную или знаковую систему вознаграждения: (можно каждый хороший поступок отмечать звёздочкой, а определённое их количество вознаграждать игрушкой, сладостями или давно обещанной поездкой).

❖ Избегайте завышенных или, наоборот, заниженных требований к ребёнку. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям.

❖ Определите для ребёнка рамки поведения – что можно и что нельзя. Вседозволенность не принесёт никакой пользы. Эти дети не нуждаются в том, чтобы их отстраняли от требований, которые применяются к другим.

❖ Не навязывайте ему жёстких правил. Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами. Требуйте выполнения правил, касающихся его безопасности и здоровья, в отношении остальных не будьте столь придирчивы.

❖ Вызывающее поведение Вашего ребёнка – его способ привлечь Ваше внимание. Проводите с ним больше времени: играйте, учите, как правильно общаться с другими людьми, как вести себя в общественных местах, переходить улицу и другим социальным навыкам.

❖ Поддерживайте дома чёткий распорядок дня. Приём пищи, игры, прогулки,

отход ко сну должны совершаться в одно и то же время.

❖ Дома следует создать для ребенка спокойную обстановку. Идеально было бы предоставить ему отдельную комнату. В ней должно быть минимальное количество предметов, которые могут отвлекать, рассеивать его внимание. Цвет обоев должен быть не ярким, успокаивающим, преимущество отдаётся голубому цвету. Очень хорошо организовать в его комнате спортивный уголок (с перекладиной для подтягивания, гантели для соответствующего возраста, эспандеры, коврик и др.)

❖ Если ребёнку трудно учиться, не требуйте от него высоких оценок по всем предметам. Достаточно иметь хорошие отметки по 2-3 основным предметам.

❖ Создайте необходимые условия для работы. У ребёнка должен быть свой уголок, во время занятий на столе не должно быть ничего, что отвлекало бы его внимание. Над столом не должно быть никаких плакатов и фотографий.

❖ Избегайте по возможности больших скоплений людей. Пребывание в магазинах, на рынках и т.п. оказывает на ребёнка чрезмерное возбуждающее действие.

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

❖ Старайтесь, чтобы ребёнок высыпался. Недостаток сна ведёт к ещё большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребёнок может стать неуправляемым.

❖ Развивайте у него осознанное торможение, учите контролировать себя. Перед тем как что-то сделать, пусть посчитает от 10 до 1.

❖ Помните! Ваше спокойствие – лучший пример для ребёнка.

❖ Давайте ребёнку больше возможности расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе — длительные прогулки, бег, спортивные занятия. Развивайте гигиенические навыки, включая закаливание. Но не переутомляйте ребёнка.

❖ Воспитывайте у ребёнка интерес к какому-нибудь занятию. Ему важно ощущать себя умелым и компетентным в какой-либо области. Задача родителей – найти те занятия, которые бы "удавались" ребёнку и повышали его уверенность в себе. Они будут "полигоном" для выработки стратегии успеха. Хорошо, если в свободное время ребёнок будет занят своим хобби. Однако не следует перегружать ребёнка занятиями в разных кружках, особенно в таких, где значительные нагрузки на память и внимание, а также, если ребёнок особой радости от этих занятий не испытывает.

Удачи вам и вашим детям!

**Индивидуальные консультации по предварительной записи  
Тел.:89132725317**

**Вместе мы  
найдем ключ к  
решению проблемы!**



*Подготовила: Алексеева М.К., педагог-психолог МБДОУ «Детский сад №199»*

*Литература:*

*Брызгунов И.П., Касатикова Е.В. Непоседливый ребенок, или Все о гиперактивных детях;*

*Петрановская Л.В. Если с ребенком трудно;*

*Сиротюк А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью.*

*Сайты:*

*[https://institut clinic.ru](https://institutclinic.ru)[https](https://www.maam.ru)*

*<https://www.maam.ru>*

