

## **Рекомендации для родителей** **«Что делать, если ребенок гиперактивный»**

Подготовили:  
Дроздова Н.В. и Мансурова Е.Ю.

**Гиперактивность** - это нарушения в поведении, связанные с импульсивностью, повышенной двигательной активностью и недостатком внимания.

### **Взрослым важно помнить, что:**

Ребенок не специально ведет себя так, чтобы доставить всем неприятности или кого-то разозлить. Он просто плохо управляет собственным поведением и эмоциями. Воспитывать гиперактивного ребенка – огромная психологическая нагрузка для отдельно взятого родителя и его окружения, поэтому по мере возможности важно расширять круг знакомых и помощников, способных помогать ребенку в его деятельности.

### **Несколько советов по воспитанию гиперактивного ребёнка:**

1. Упорядочите режим дня и недели и приучите к выполнению того или иного задания к определенному часу.
2. Об истечении времени ребенку сообщает не взрослый, а заранее заведенный будильник, это способствует снижению агрессии.
3. Установите четкие правила для всех членов семьи.
4. Выработайте совместно с ребенком систему поощрений и наказаний за желательное и нежелательное поведение.
5. Договаривайтесь с ребенком о том, что необходимо делать и неотступно выполнять это. Заранее договаривайтесь с ребенком о времени игры, о длительности прогулки и т.д.
6. Применяйте наказание непосредственно после произошедшего и так, чтобы ребенку было понятно, чем оно вызвано (т.к. гиперактивные дети склонны быстро забывать), но лучше, если ребенок ощутит естественные последствия своего неправильного поведения.
7. Хвалите!!! Отмечайте хорошие поступки, даже если они незначительны. Похвала НЕ ДОЛЖНА содержать в себе скрытого порицания типа: «Чудесно! Если ты хочешь, значит ты можешь!»
8. Давайте возможность много двигаться и играть! Салки, прятки, догонялки, пятнашки, игры соревновательного характера, прыжки на батуте, цирковые упражнения, фокусы, акробатика помогают детям лучше познать себя и своё тело. Особенно хороши борцовские виды спорта: дзюдо и карате (для развития навыка управления своим телом и поведением), а также рыбная ловля и верховая езда.
9. Участвуйте в играх ребенка.

**Только при наличии терпения, понимания и поддержки со стороны окружающих взрослых возможны позитивные изменения в ребенке.**