

НАШ ПОСТРЕЛ ВЕЗДЕ УСПЕЛ, ИЛИ КАК ПОСТУПАТЬ РОДИТЕЛЯМ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ

Часто родители сталкиваются с тем, что их ребенку очень трудно усидеть на одном месте, он много двигается, суетится, вертится, очень много говорит, что мешает другим детям и взрослым. Такому ребенку очень сложно сосредоточиться на чем-то одном, он легко отвлекается, быстро переключается с одного вида деятельности на другом не доводя начатое до конца; задает большое количество вопросов и недожидается ответов на них; иногда совершает опасные действия, не задумываясь о последствиях. Ребенок с такими признаками поведения скорее всего относится к категории гиперактивных детей.

Какие же рекомендации можно дать родителям таких детей?

- определите для ребенка **рамки поведения**, что можно, а что нельзя, причем вы должны четко знать, что ребенок эти правила понимает и принимает. Важно, чтобы и вы были последовательны и если сегодня нельзя лазать на забор, то нельзя и завтра и послезавтра.
- четко требуйте правил, касающихся безопасности и здоровья ребенка
- поддерживайте дома **четкий распорядок дня**
- очень важно, чтобы у ребенка дома были свои **домашние обязанности**, которые за него никто не выполняет
- старайтесь, чтобы ребенок **высыпался**. Недостаток сна ведет к еще большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребенок может стать неуправляемым
- оберегайте ребенка от **эмоционального переутомления**. Если он целый час играл на улице с детьми, не надо ему после прихода домой смотреть фильм про человека-паука
- **избегайте** по возможности **больших скоплений** людей- это оказывает на ребенка чрезмерное возбуждающее действие
- воспитывайте **интерес к какому-нибудь занятию**, ему важно ощущать себя умелым
- **чаще обнимайте**. Помните , что для душевного благополучия важно не менее 4 объятий в день
- а вечером для гиперактивного ребенка очень полезен **расслабляющий массаж и сказка на ночь**

по материалам книги О.А.Глушаковой, Ж.В.Дубовец, С.Ф.Медвецкой «О психологии воспитания детей»