

## Рекомендации родителям по воспитанию *гиперактивных* детей

1. В своих отношениях с ребёнком поддерживайте *позитивную* установку.
2. *Хвалите его поведение* 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. (Окрики возбуждают ребёнка)
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.

Педагог-психолог МБДОУ № 220:

Глотова Дарья Борисовна