

# Если у вас растет маленький непоседа



## Как узнать гиперактивного ребенка?

- ✓ Таким детям очень сложно усидеть на одном месте, они много суетятся, двигаются, вертятся, громко говорят, мешают другим
- ✓ Такой ребенок часто не доводит дело до конца, потому что не может сосредоточиться на чем-то одном, постоянно отвлекается и переключается на другие задачи.
- ✓ Он задает много вопросов и даже не способен дождаться на них ответов.
- ✓ Нередко он попадает в опасные ситуации, потому что не думает о последствиях.

С возрастом у ребенка могут пройти признаки повышенной двигательной активности, однако дефицит внимания и импульсивность могут перейти и во взрослую жизнь.



## Рекомендации родителям

1. **Определите допустимые рамки поведения** (Ребенок должен ясно понимать, что можно, а что нельзя. Также важна последовательность.)
2. **Помните, что поступки гиперактивного ребенка не всегда умышленные**
3. **Определите допустимые рамки поведения** (Ребенок должен ясно понимать, что можно, а что нельзя. Также важна последовательность.)



- 4. Строго требуйте выполнения правил, которые касаются здоровья ребенка и его безопасности** (Правил не должно быть слишком много, иначе гиперактивный ребенок не сможет их запомнить.)
- 5. Проявляйте настойчивость в выполнении требований** (Делайте это нейтральным тоном, одними и теми же словами, сдержанно, спокойно, автоматически.)
- 6. Подкрепляйте устные требования зрительным примером, как надо правильно делать**
- 7. Не стоит требовать от ребенка одновременного исполнения аккуратности, внимательности и усидчивости**
- 8. Придерживайтесь распорядка дня** (Приемы еды, прогулки, игры и другие занятия должны проходить по одному графику. Гиперактивного ребенка нельзя отстранять от выполнения обычных для других детей требований, он должен уметь справляться с ними)
- 9. Не позволяйте ребенку браться за новое дело, пока он не доделал первое**
- 10. Заранее сообщайте ребенку временные рамки для его игровой деятельности и ставьте будильник** (Когда об истечении времени напоминает таймер, а не родитель, агрессивность ребенка ниже.)
- 11. Не позволяйте ребенку долго находиться за компьютером и телевизором** (Особенно если он смотрит программы агрессивного и негативного содержания.)
- 12. Старайтесь ежедневно обеспечивать ребенку длительные прогулки на свежем воздухе**
- 13. Наказаний должно быть меньше, чем поощрений.** (Поощряйте ребенка также за то, что он уже хорошо умеет)
- 14. У ребенка должны быть свои домашние обязанности, как у остальных членов семьи** (Например, прибрать постель, упорядочить игрушки, разложить одежду по своим местам. Важно! Родители не должны выполнять эти обязанности за ребенка.)
- 15. Следите за тем, чтобы ребенок достаточно спал** (Недосып приводит к еще большему ослаблению внимания и самоконтроля. К вечеру ребенок может стать совсем неуправляемым.)

