



Рекомендации родителям гиперактивного ребенка

Гиперактивность - это расстройство неврологическо-поведенческого характера, характеризующееся чрезмерной активностью, возбудимостью ребёнка. Гиперактивным 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.

Что нужно делать родителям?

1. Следует помнить, что поступки гиперактивного ребенка не всегда умышленные.
2. Строго требуйте выполнения правил, которые касаются здоровья ребенка и его безопасности. Только не переусердствуйте, если правил будет слишком много, гиперактивный ребенок не сможет их запомнить.
3. Не стоит требовать от ребенка одновременного исполнения аккуратности, внимательности и усидчивости.
4. Реагируйте на неправильное поведение ребенка неожиданным образом: повторите за ребенком его действия, сфотографируйте его, пошутите, оставьте одного (только не в темном месте).
5. Старайтесь ежедневно обеспечивать ребенку длительные прогулки на свежем воздухе.
6. В семье важен положительный психологический климат. Поддержка, спокойное и доброе отношение к ребенку и между членами семьи является основой для будущих достижений ребенка.
7. Ребенок не должен постоянно находиться в возбужденном состоянии. Следует чередовать активную и спокойную деятельность. Если ребенок два часа играл с детьми на улице, ему не стоит тут же смотреть мультики про супергероев, а затем вечером еще приглашать домой друзей, чтобы поиграть в прятки.
8. Вечером для лучшего расслабления и успокоения ребенку хорошо делать массаж и читать сказки.

Список использованных источников

<https://www.b17.ru/blog/66569/>

