

## Комплекс практических советов для родителей гиперактивных детей

➤ При оформлении комнаты или уголка ребёнка избегайте ярких красок и сложных орнаментов. Простота, неяркие, спокойные тона, письменный стол, стоящий у ничем не украшенной стены, создают условия для концентрации.

➤ Рабочее место ребёнка должно быть тихим и спокойным – не около телевизора или постоянно открывающихся дверей, то есть там, где ребёнок мог бы заниматься без помех.

➤ В ходе выполнения домашнего задания родителям желательно находиться рядом и при необходимости помогать беспокойному сыну или дочке.

➤ Если ребёнок сел рисовать, уберите всё лишнее со стола. Гиперактивный ребёнок не умеет сам отсекавать всё, что ему в данный момент мешает.

➤ Родителям следует продумывать все поручения, которые они дают ребёнку, и помнить: ребёнок будет делать только то, что ему интересно, и будет заниматься этим лишь до тех пор, пока ему не надоест. Как только ребёнок устал, его следует переключить на другой вид деятельности.

➤ Если ребёнок в чём-то неправ, родителям не следует читать ему нотации, так как длинная речь не будет до конца выслушана и осознана. Лучше заранее установить правила поведения и систему поощрений и наказаний. Требования к ребёнку должны быть конкретными, чёткими и выполнимыми.

➤ Нельзя принуждать ребёнка просить прощения и давать обещания: «Я буду хорошо себя вести», «Я буду всегда тебя слушаться». Можно, например, договориться с ребёнком, что он «не будет пинать кошку» или «с сегодняшнего дня начнёт ставить ботинки на место». На отработку каждого из этих конкретных требований может уйти много времени (две – четыре недели и больше). Однако, не отработав одного пункта, не переходите к следующему. Наберитесь терпения и постарайтесь довести начатое дело до

конца. Потом можно будет добиваться выполнения другого конкретного требования.

➤ Приучайте ребёнка к различного рода конструкторам, всевозможным настольным играм. Данные виды деятельности способствуют развитию концентрации внимания.

➤ Роль взрослых – подсказать ребёнку, как он может использовать свою повышенную активность, направить её в нужное русло, чтобы неуёмная детская энергия не пропадала зря и не шла во вред ребёнку, а, наоборот, была источником положительных изменений,

➤ Лучшим способом для направления энергии и активности в правильное, т.е. социально и личностно-приемлемое, русло являются занятия спортом. Именно спорт даст гиперактивному ребёнку возможность проявить себя и, кроме того, научит владеть собой, что невозможно без сформированных навыков самоконтроля и саморегуляции.

➤ Как показывает опыт многих родителей гиперактивных детей, самым полезным спортом является плавание. Другим полезным для гиперактивных детей спортом являются восточные единоборства, поскольку они прививают навыки самоконтроля и дисциплины.