

Правила поведения родителей с гиперактивным ребенком:

- поддерживать дома четкий распорядок дня;
- выслушивать то, что хочет сказать ребенок;
- автоматически одними и теми же словами повторять многократно свою просьбу (нейтральным тоном);
- отвлекать ребенка в случае капризов;
- не запрещать действие ребенка в категоричной форме;
- не читать нотаций;
- не приказывать, а просить;
- не настаивать на том, чтобы ребенок во что бы то ни стало принес извинения.
- Работать с ребенком в начале дня, а не вечером.
- Использовать физкультминутки.
- Договариваться с ребенком о тех или иных действиях заранее.
- Поощрять сразу же, не откладывая на будущее.
- Предоставлять возможность выбора.
- Оставаться спокойным. Нет хладнокровия — нет преимущества!



ОГБУСО «Саянский
центр социальной реабилитации
«Забота»

Отделение реабилитации



666304, Иркутская обл., г. Саянск,
м-н Благовещенский, 6
тел. (факс) 8395-5-25-48 сайт: centrzabota.ru

Памятка для родителей
на тему:

**«Если Ваш
ребёнок
гиперактивный»**



Подвижный или возбудимый ребёнок — это не всегда гиперактивный ребёнок. Если ребёнок упрям, непослушен и нетерпелив, даёт выход своей энергии и скуке или ведёт себя как заводной, не нужно ставить ему диагноз «гиперактивность»

самостоятельно. Определить данный диагноз может только врач.

На что стоит обратить внимание:

- Беспокойные движения. Ребёнок постоянно крутится и не сидит на месте.
- Ребёнок не может долго сидеть на одном месте.
- В ситуациях, когда это не уместно, проявляет бесцельную двигательную активность.
- Во время игр наедине с собой не может оставаться тихим и спокойным.
- Болтает без остановки.
- Отвечает на вопрос, не дослушав его до конца.



Может постоянно перебивать и вмешиваться в разговор взрослых, мешать другим детям играть или заниматься на уроках, всё время отвлекать.

Ограничения:

1. Не позволяйте ребёнку засиживаться перед телевизором. В некоторых семьях принято оставлять постоянно работающий телевизор, даже если его никто не смотрит в данный момент, в этом случае нервная система ребенка сильно перегружается от постоянного шумового и светового фона.



2. Не разрешайте ребёнку играть в компьютерные игры.

3. Гиперактивный ребенок перевозбуждается от большого скопления людей. По возможности избегайте людных мест — они оказывают на нервную систему ребенка чрезмерно сильное действие.



4. Гиперактивного ребенка нужно отдавать в сад как можно позже, когда он уже научится более-менее контролировать своё поведение. И обязательно предупредите воспитателей о его особенностях.

Упражнения, направленные на развитие произвольности и самоконтроля:

«Черепашка».

«Кричалки-шепталки-молчалки».

«Говори».

«Царевна Несмеяна».



Упражнения на снижения импульсивности и агрессивности:

«Крик в пустыне».

«Два барана».

«Рубка дров».



Упражнения, направленные на развитие концентрации внимания:

«Кто летает?».

«Чужие колени».

«Сантики-фантики-лимпопо».

«Считалочки-бормоталочки».