

Как помочь гиперактивному ребенку?

- *В своих отношениях с ребенком поддерживайте позитивную установку. С ребенком необходимо общаться мягко, спокойно.*
- *Следует избегать большого количества кружков, секций, т.к. завышенные требования и увеличение нагрузок ведут к переутомлениям и нагрузкам.*
- *чаще хвалить за успехи, но похвала не искренняя, незаслуженная недопустима, ребенок может перестать вам доверять.*
- *Инструкция и указания следует давать в короткий и немногословной форме, они должны содержать не более 10 слов, т.к. в противном случае ребенок просто «выключится» и не услышит вас.*
- *Запретов не должно быть слишком много, их необходимо заранее оговорить с ребенком и сформулировать в очень четкой и непреклонной форме. Ребенок должен знать, что последует, какие санкции будут введены за нарушение того или иного запрета. При выполнении санкций надо выдерживать последовательность, иначе ребенок будет бояться не наказания, а «эмоциональной бури» родителей, начнет скрывать происшествия от родителей, отношения ухудшатся.*
- *Избегайте слов «нет», «нельзя» и резких запретов. Ребенок может отреагировать непослушанием, агрессией. Если вы что-либо запрещаете ребенку, лучше говорить спокойно и сдержанно. Вместо*

категорического «нет» давайте возможность выбора другого занятия.

- За несколько минут до начала новой деятельности предупредите ребенка об этом.

- Оберегайте ребенка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

- Соблюдайте четкий распорядок дня (режим).

- Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе. Показано плавание, бег и другие виды коллективного спорта.

Чтобы ребенок излечился от невроза, родителям нужно преодолеть:

- 1. Недостаточную (несвоевременную) эмоциональную отзывчивость и отвлекаемость.*
- 2. Чрезмерную фиксацию на себе и своих интересах, равно как и недоверие к возможностям ребенка.*
- 3. Ригидные, изжившие себя стереотипы воспитания, в том числе чрезмерную принципиальность, формализм и директивное общение.*
- 4. Нервные расстройства, если они имеют место, а также неадекватно повышенную чувствительность к стрессу и отсутствие психологической защиты.*