

# *Рекомендации родителям*

## *Как вести себя с «вечным двигателем»*

1. С гиперактивным ребенком необходимо общаться мягко, спокойно, сдержанно.
2. Довольно часто гиперактивные дети обладают неординарными способностями в разных областях, сообразительны и быстро «схватывают» информацию. Однако завышенные требования к таким детям и увеличение нагрузок зачастую ведут к переутомляемости, капризам и отказу от занятий вовсе.
3. Гиперактивному ребенку, как правило, делают огромное количество замечаний и дома, и в детском саду, в связи с этим страдает его самооценка, поэтому надо почаще хвалить его за успехи и достижения, особенно поощряйте его за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, раскрашивание).
4. Указания должны быть немногословными и содержать не более 10 слов. В противном случае ребенок просто «выключается» и не услышит вас.
5. Родители должны избегать резких запретов, начинающихся словами «нет» и «нельзя». В случае если они считают, что какую-то деятельность необходимо запретить, то это должно быть заранее оговорено с ребенком.
6. Гиперактивному ребенку трудно по первому Вашему требованию переключиться с одного вида деятельности на другой, поэтому за несколько минут до начала новой деятельности предупредите его об этом.
7. Чтобы не допустить перевозбуждения, родителям рекомендуется ограничить пребывание гиперактивных детей в местах скопления большого количества людей.
8. Соблюдение дома четкого режима (распорядка) дня – тоже одно из важнейших условий успешных действий при взаимодействии с гиперактивным ребенком.
9. По возможности надо оградить гиперактивного ребенка от длительных занятий на компьютере и от просмотра телевизионных передач, особенно способствующих его эмоциональному возбуждению.
10. Оберегайте от утомления – оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
11. Используйте тактильный контакт (элементы массажа, прикосновения, поглаживания).

