

ВОСЬМОЕ ПРАВИЛО

Вырабатывайте в ребенке **усидчивость и укрепляйте спокойное поведение.**

Рекомендуется **читать ребенку, раскрашивать вместе с ним картинки, собирать головоломки, лепить фигурки из глины или пластилина.**

Это хорошо развивает моторику и учит ребенка сосредотачиваться. Позже вводите усложняющие игры: построение сооружений из кубиков, конструктора, игры домино, карты, кости. **У ребенка не должно быть слишком много игрушек, так как это может его отвлекать.** И, естественно, игрушки должны быть безопасными.

ДЕВЯТОЕ ПРАВИЛО

Давайте себе время от времени **полный отдых.**

Постоянная жизнь и нахождение с гиперактивным ребенком может сломить кого угодно, нервы у всех не железные.

Поэтому родителям так же требуется отдых, **периодические перерывы помогают родителям терпимее относиться к своему гиперактивному чаду и его выходкам.** Устраивайте себе отдых. Это могут быть вечеринки, устраиваемые вне дома, или другое времяпрепровождение без ребенка, которое **снимает с родителей груз проблем и помогает восстановиться.**



9 ПРАВИЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ



Информацию подготовил:
педагог-психолог

**Возьмите
с собой!**

ПЕРВОЕ ПРАВИЛО

Смиритесь с **недостатками** своего ребенка. Родители должны принять тот факт, что их **ребенок всегда активен и энергичен** и, возможно, будет таким всегда. Следует ожидать **не полного подавления гиперактивности, а ее ограничения, введения в определенные рамки.**

ВТОРОЕ ПРАВИЛО

Позвольте **лишней энергии** ребенка иметь **выход**.

Гиперактивному ребенку необходимы •ежедневные физические упражнения, желательны на свежем воздухе

•длительные прогулки, бег, занятия упражнениями.

На случай плохой погоды в доме необходимо иметь специальное помещение, где ребенок мог бы развиваться без ограничений или **спортивный уголок.**

ТРЕТЬЕ ПРАВИЛО

Установите **распорядок дня** и следите, чтобы ребенок ему следовал. Прием пищи, уборка, гигиенические процедуры, отход ко сну и иные повседневные дела должны проводиться вовремя, чтобы **приучить ребенка к дисциплине.**



ЧЕТВЕРТОЕ ПРАВИЛО

Не позволяйте гиперактивному ребенку **переутомляться**. При **излишнем утомлении** у ребенка **снижается способность к самоконтролю и растет гиперактивность.**

ПЯТОЕ ПРАВИЛО

Старайтесь не подрывать репутацию вашего ребенка перед **соседями и знакомыми.**

Отзывайтесь о нем как о "чрезвычайно энергичном и очень хорошем мальчике (или девочке)".

Иначе плохое поведение станет неизбежным.

ШЕСТОЙ ПРАВИЛО

Поддерживайте **твердую дисциплину**. Гиперактивные дети воспринимают меньшее количество правил, чем обычные дети. Поэтому не нужно сразу заставлять ребенка следовать целому списку строгих правил. Установите несколько **ясных, понятных для ребенка, необходимых правил**, предназначенных в основном для того, чтобы предотвратить нанесение вреда окружающим и самому ребенку.

Гиперактивные дети часто бывают довольно агрессивны. Поэтому в первую очередь установите правило, что **если ему и хочется выплеснуть эмоции, побить кого-то, ударить, то ни в коем случае нельзя вымещать агрессию на людях или животных.** Можно взять палку и бить асфальт, или в этом случае поможет обычная спортивная груша.

Главное, что ребенок не должен постоянно слышать "Это нельзя делать!", "Прекрати".

СЕДЬМОЕ ПРАВИЛО

Укрепляйте дисциплину, **избегая мер физического воздействия.**

Не бейте ребенка, не шлепайте его и не трясите, чтобы не показывать ему пример агрессивного поведения.

Вместо этого **отсылайте провинившегося ребенка в его комнату или в иное место**, где он смог бы успокоиться и подумать.

