

# Рекомендации родителям гиперактивного ребёнка

*Внешняя сторона поведения близких ребёнку взрослых людей:*

- Старайтесь по возможности сдерживать свои бурные аффекты, особенно если вы огорчены или недовольны поведением ребёнка. Эмоционально поддерживайте детей во всех попытках конструктивного, позитивного поведения, какими бы незначительными они не были.

- Избегайте категоричных слов и выражений, жестких оценок, упрёков, угроз, которые могут создать напряжённую обстановку и вызвать конфликт. Старайтесь реже говорить “нет”, “нельзя”, “прекрати” - лучше попробуйте переключить внимание ребёнка.

- Следите за своей речью, говорите спокойным голосом. Гнев, возмущение плохо поддаются контролю. Выражая недовольство, не манипулируйте чувствами ребёнка, не унижайте его.





## Организация среды и окружающей обстановки в семье:

- Если есть возможность, постарайтесь выделить для ребёнка комнату или часть её для занятий, игр, уединения (то есть его собственную “территорию”). В оформлении комнаты желательно избегать ярких цветов, сложных композиций. Гиперактивный ребёнок сам не в состоянии сделать так, чтобы его ничто постороннее не отвлекало.
- Организация всей жизни должна действовать на ребёнка успокаивающе. Для этого вместе с ним составьте распорядок дня, следуя которому, проявляйте одновременно гибкость и упорство.
- Определите для ребёнка круг домашних обязанностей, а их исполнение держите под постоянным наблюдением и контролем, но не слишком жёстко. Чаще отмечайте и хвалите его усилия, даже если результаты далеки от совершенства.





## Эмоциональное сближение ребёнка и окружающих его людей.

- Не опускайте рук. Любите вашего неровистого ребёнка, помогите ему быть успешным, преодолеть любые трудности. Помните, что “Неровистые дети похожи на розы - им нужен особый уход. И иногда поранишься о шипы, чтобы увидеть их красоту” (М.Ш. Курчинка)

- Когда становится совсем тяжело, вспомните, что к подростковому возрасту, а у некоторых людей и раньше, гиперактивность проходит: общая двигательная активность уменьшается, а невротические явления исчезают. Важно, чтобы ребёнок подошёл к этому возрасту без груза отрицательных эмоций и комплексов

неполноценности.  
Так что если у вас гиперактивный ребёнок, помогите ему. Всё в ваших руках!

Автор текста  
психолог О. Каунова.

Автор оформления  
И. Хомутина

