Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №49 города Ставрополя «ФЕЯ»

# Памятка: рекомендации родителям гиперактивных детей

Подготовила:
Социальный педагог
Шишова Е.И.

г. Ставрополь, 2019

1. В своих отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели». Не забывайте хвалить его при случае, если он этого заслужил, подчеркивайте любые его успехи. Запомните, что гиперактивные дети игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале.
2. Избегайте физических наказаний. Взаимоотношения с ребенком должны быть основаны на доверии, а не на страхе. Ваш ребенок должен чувствовать вашу поддержку. Вместе решайте возникающие трудности.
3. Больше говорите «да», старайтесь избегать слова «нет» и «нельзя».
4. Возложите на него часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно (ходить за хлебом, кормить собаку и т.д.) и не пытайтесь выполнить их за него.
5. Заведите дневник самоконтроля и фиксируйте в нем совместно с ребенком его успехи в школе и дома. Графы для примера: выполнение домашних обязанностей, учеба в школе, выполнение домашних заданий.
6. Сделайте бальную или знаковую систему поощрений (можно каждый хороший поступок отмечать звездочкой, а определенное их количество вознаграждать игрушкой, сладостями или обещанной поездкой).
7. Старайтесь избегать завышенных или, наоборот, заниженных требований к ребенку. Ставьте перед ним задачи, которые соответствуют его способностям.
8. Обозначьте рамки поведения для ребенка – что можно и чего нельзя. Вседозволенность однозначно не принесет никакой пользы. Даже при наличии определенных недостатков, гиперактивные дети должны справляться с свойственными для этого возраста проблемами. Они не нуждаются в том, чтобы их освобождали от требований, которые применяются к другим.
9. Не навязывайте жестких правил. Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами. Требуйте исполнения правил, касающихся его безопасности и здоровья, в отношении остальных не будьте столь категоричны.
10. Неадекватное поведение вашего ребенка – это его способ привлечь внимание. Старайтесь проводить больше времени с ним: играйте, объясняйте, как правильно общаться с другими людьми, как положено вести себя в общественных местах, переходить улицу и другим социально-значимым навыкам.
11. Придерживайтесь дома четкого распорядка дня. Прием пищи, игры, прогулки и сон должны совершаться в одно и то же время. Хвалите ребенка за его соблюдение.
12. Дома необходимо создать для ребенка спокойную обстановку. Если есть возможность, предоставить для него отдельную комнату. Количество предметов в комнате необходимо ограничить. Оставить только те, которые могут отвлекать и рассеивать его внимание. Расцветка обоев должна быть не яркой, успокаивающей. Приветствуется спортивный уголок (с перекладиной для подтягивания, гантели, эспандеры, коврик).

13. Если у ребенка трудности с обучением, не стоит требовать от него высоких оценок по всем предметам. Достаточно иметь хорошие отметки по 2 - 3 основным.
14. Создайте комфортные условия для работы. У ребенка должен быть свой стол, на котором во время занятий не должно быть ничего, что отвлекало бы его внимание. На стенах не должно быть никаких фотографий и плакатов.
15. По возможности, избегайте больших скоплений людей. Нахождение в магазинах, на рынках и т.п. оказывает на ребенка чрезмерное возбуждающее влияние.
16. Оберегайте ребенка от переутомления, потому что это становится причиной снижения самоконтроля и нарастания двигательной активности. Не разрешайте ему долго смотреть телевизор.
17. Создайте условия, чтобы ваш ребенок высыпался. Недосып ведет к ухудшению внимания и самоконтроля. К вечеру ребенок может стать неуправляемым.
18. Необходимо развивать у ребенка осознанное торможение, научите его контролировать себя. Перед тем, как что-то сделать, пусть посчитает от 10 до 1.
19. Всегда помните о том, что Ваше спокойствие – лучший пример для ребенка.
20. Предоставляйте ребенку возможность расходовать излишнюю энергию. Ничем незаменимы ежедневные длительные прогулки, спорт, пробежки. Приучайте к навыкам гигиены и закаливанию. Не переусердствуйте, переутомление тоже ни к чему.
21. Хвалите ребенка за интерес к какому-либо занятию. Для него важно знать, что он «профи» в каком-то деле. Для вас самая главная задача понять, что у него получается лучше всего, эта деятельность и будет повышать его уверенность в себе. Это может быть какое-то его хобби. Только не нужно загружать ребенка занятиями в разнообразных кружках, особенно в тех, где есть большие нагрузки на память и внимание, и тем более, если ребенок не испытывает особой радости от таких занятий.

**Важно помнить о том, что вы не сможете добиться исчезновения гиперреактивности и невнимательности за несколько месяцев и даже за несколько лет. Признаки гиперреактивности исчезают по мере взросления, а импульсивность и дефицит внимания могут сохраняться и во взрослой жизни.**

**Никогда не забывайте, что синдром дефицита внимания и гиперреактивности – это патология, требующая своевременной диагностики и медикаментозного лечения.**