



Материал подготовила педагог-психолог Александрова У.А.

ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ГИПЕРАКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ

1. Обратиться к специалисту, который сможет помочь вашему ребенку и обучить вас. Это: психологи, психотерапевты, психоневрологи.
2. Составить список запретов и четко следовать ему.
3. Составить план, что надо проконтролировать сегодня, через неделю и т.д.
4. Работу с агрессией необходимо проводить регулярно (это улучшит эмоциональное и физическое состояние ребенка).
5. Установить четкий распорядок дня. Ребенок должен знать, когда и что ему делать (четкое планирование деятельности ребенка является лучшей профилактикой нарушений психики и деятельности нервной системы).
6. Больше времени общаться с ребенком, вникая в его проблемы, решая их вместе с ним. Играть с ним в детские игры.
7. Необходимо обучиться спокойному и мягкому общению со своим ребенком. При выполнении домашней работы, заданий недопустимо использование криков, приказаний, а так же восторженных интонаций, громких слов. Такой ребенок очень чувствителен к повышенному тону и поэтому он быстро и эмоционально среагирует на то, что будет ему сказано. Это станет препятствием для дальнейших успешных действий.
8. Для того чтобы такой ребенок выполнял какие-либо указания и просьбы необходимо научиться давать ему инструкцию. Они должны быть немногословными (содержать не более десяти слов), иначе ребенок не услышит вас.
9. Запрещая что-либо, надо помнить о том, что запретов должно быть немного, и они должны быть заранее оговорены с ребенком. Запреты должны быть сформулированы в четкой форме. Ребенок должен знать о последствиях нарушения этих запретов.
10. **Для гиперактивного ребенка существуют ограничения при просмотре телевизионных передач и длительных занятий на компьютере (чем больше времени он проведет за компьютером, тем выше будет его эмоциональное возбуждение, тем труднее будет его успокоить).**
11. После того, как ребенок пришел домой, ваше внимание должно быть отдано ему, хотя бы в течение одного часа. За это время ребенок сможет выговориться и поделиться с вами тем, что его беспокоило в течение дня.
12. Необходимо помнить о том, что перед сном (за 2-3 часа) полезно спокойно прогуляться, поговорить с ребенком, выслушать его рассказ, или просто спокойно поговорить.
13. Необходимо регулярно проводить легкий успокаивающий массаж и выполнять упражнения на расслабление с целью снятия избыточного напряжения.
14. Такие дети подвержены страхам. Им необходима ваша поддержка и одобрение.
15. Учись общаться со своим ребенком. Любите его. Говорите ему ласковые и ободряющие слова, чаще обнимайте.