

## **Рекомендации для родителей по взаимодействию**

### **с гиперактивным ребёнком**

- С гиперактивным ребёнком следует общаться мягко, спокойно. Если взрослый выполняет вместе с ним учебное задание, то желательно избегать криков, приказаний, также как и восторженных интонаций, эмоционально приподнятого тона. Гиперактивный ребёнок, будучи очень чувствительным и восприимчивым, быстро присоединится к вашему настроению. Эмоции его захлестнут и станут препятствием для дальнейших успешных действий.
- Исключать завышенные требования к таким детям. Увеличение учебных нагрузок зачастую ведёт к переутомляемости, капризам и отказу от учёбы вовсе. (Ошибочно мнение, что эти дети быстро схватывают, им нужны факультативы, кружки и т.д.)
- Запретить вседозволенность с целью избежать манипулирования.
- Почаще хвалить за успехи и достижения, даже самые незначительные, так как данным детям очень часто делают замечания. Однако нельзя забывать о недопустимости неискренней похвалы - они перестанут доверять в силу своей высокой чувствительности. Не следует хвалить слишком эмоционально, чтобы не перевозбудить ребёнка.
- Указания и инструкции должны быть немногословны и содержать не более 10 слов. Не задавайте несколько заданий сразу, лучше дать указания отдельно.
- Запреты должны быть заранее оговорены с ребёнком и сформулированы в очень чёткой и непреклонной форме. При этом ребёнок должен знать, какие санкции будут введены взрослыми за нарушение. Надо помнить, что запретов не должно быть много.

- В повседневном общении с гиперактивными детьми родители должны избегать резких запретов, начинающихся словами "нет" и "нельзя". В силу импульсивности ребёнок сразу же отреагирует непослушанием либо вербальной агрессией, потому что ему трудно переключиться с одного вида деятельности на другой по первому требованию. Необходимо дать ему право выбора - поиграть во дворе, если он летает как вихрь по квартире, или спеть с ним несколько песен, если он громко кричит.
- Родители заблуждаются, если думают, что их ребёнок не устаёт. На самом деле эта усталость проявляется в виде двигательного беспокойства, которое родители принимают за активность. Гиперактивные дети очень быстро утомляются, это приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности. Поэтому рекомендуется ограничить пребывание гиперактивных детей в местах скопления народа, стараться не приглашать в дом много гостей.
- Соблюдение дома чёткого режима дня - одно из важных условий успешного взаимодействия в гиперактивным ребёнком.
- По возможности надо оградить ребёнка от того, что способствует его эмоциональному возбуждению (просмотр передач, компьютер).
- Включать в спортивные секции - не всегда способствует успокоению ребёнка. Необходимо взаимодействие с тренером один на один, поэтому лучше подходят плавание, бег. Полезны гиперактивному ребёнку спокойные прогулки с родителями перед сном - откровенный разговор, свежий воздух.