

## Советы родителям гиперактивных детей

➤ Помните, что ребенок не виноват в том, что он такой, поэтому не нужно его ругать, устраивать унижительные разборки. Все это приведет только к снижению у ребенка самооценки, появлению чувства вины, он будет считать, что он «неправильный» и не может угодить вам.

➤ Необходимо продумать систему самых необходимых требований, которые вы предъявляете ребенку. Когда просите ребенка что-то сделать, старайтесь, чтобы задание было конкретным и не содержало несколько указаний. Например: «Принеси из детской ящик для игрушек и собери в него игрушки» — это неправильно. Ребенок выполнит лишь половину просьбы.



➤ Круг правил поведения, усваиваемых ребенком, нужно расширять постепенно, стараясь со временем приблизить его к возрастной норме.

➤ Необходимо избегать двух крайностей — проявления чрезмерной мягкости и предъявления ребенку повышенных требований. Контролируйте нагрузку. Постарайтесь свести к минимуму количество запретов и не обращать внимания на мелкие нарушения.

➤ Хвалите ребенка в каждом случае, когда ему удалось довести начатое дело до конца. Учите его правильно распределять силы.

➤ Посещение мест с повышенным скоплением людей (рынок, стадион, магазины и т.п.), переизбыток впечатлений после длительного просмотра телевизора или игры на компьютере может привести к