

Памятка для родителей гиперактивного ребенка



Основные принципы соблюдения режима дня:

- должен быть разработан на длительное время;
- должен быть удобен вам и вашему ребенку;
- не должен мешать посещать детские образовательные учреждения;
- должен учитывать индивидуальные биоритмы ребенка и его интересы.

Четкий режим дня может свести признаки гиперактивности к минимуму, а

к 12 годам это будет здоровый ребенок.

Как организовать прогулку:

- организовать смену деятельности;
- переключать с активных игр на более спокойные и обратно с частотой 15 – 30 минут;
- развивать внимание и память;
- обеспечить возможность эмоциональной и физической «разрядки» без ущерба для окружающих.

Как организовать сон гиперактивного ребенка:

- гиперактивный ребенок должен спать до 12 часов в сутки;
- помните! Нервная система отдыхает с 21:00 – 24:00 часов (иначе усилятся раздражительность, агрессивность, невнимательность);
- ко сну надо начинать готовиться за 1 – 1,5 час.;
- исключить вечерний просмотр телевизора, подвижные игры, громкую музыку.

Ошибки родителей гиперактивных детей:

- работая с малышом: обучая его подметать полы, считать, писать буквы, постарайтесь выбрать игровую форму занятий;
- не требуйте сразу слишком много. Например, если хотите, чтобы ребенок был внимательным, постарайтесь не замечать его ерзаний на табурете;
- не принуждайте ребенка просить прощения и давать обещания, типа: «Я буду хорошо себя вести» и «Я буду послушным». Лучше договориться, что с сегодняшнего дня он не будет больше пинать стул, будет складывать игрушки на место.

Пути преодоления:

- больше общаться с ребенком, вникать в его проблемы, играть вместе с ним, беседовать «по душам»;
- составить список запретов и четко ему следовать;
- составить список того, что должны проконтролировать родители (сегодня, завтра, через неделю);
- осуществлять работу с гневом.