

18. Старайтесь, чтобы ребенок высыпался. Недостаток сна ведет к еще большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребенок может стать неуправляемым.

19. Развивайте у него осознанное торможение, учите контролировать себя. Перед тем, как что-то сделать, пусть посчитает от 1 до 10.

20. Давайте ребенку больше возможности расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – длительные прогулки, спортивные занятия. Развивайте гигиенические навыки, включая закаливание. Но не переутомляйте ребенка.

21. Воспитывайте у ребенка интерес к какому-нибудь занятию. Ему важно ощущать себя умелым и компетентным в какой-либо области. Каждому надо быть в чем-то «докой». Задача родителей – найти те занятия, которые бы «удавались» ребенку и повышали его уверенность в себе. особой радости от этих занятий не испытывает.

**Центр ППС замещающих семей  
«Семейный очаг»**

**Директор**

Тарабрина Лидия Андреевна

**Руководитель ЦППС**

Темботова Мария Михайловна

**Педагоги-психологи**

Герт Наталья Ивановна

Олейникова Елена Викторовна

**Социальный педагог**

Сотник Людмила Юрьевна

662544, Красноярский край,  
г. Лесосибирск, ул. Победы, 39

Тел.: 8 (39145) 6-27-54, приемная  
Факс: 8 (39145) 6-06-63, отдел кадров

E-mail: [7ochag@ucoz.ru](mailto:7ochag@ucoz.ru)

Web-сайт: <http://7ochag.my1.ru>

КГКОУ Лесосибирский детский дом  
им. Ф.Э. Дзержинского

**СИНДРОМ  
ГИПЕРАКТИВНОСТИ С  
ДЕФИЦИТОМ  
ВНИМАНИЯ**



**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Лесосибирск 2015г.**

# Рекомендации родителям гиперактивных детей

**1. В своих отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели».** Хвалите его в каждом случае, когда он это заслужил, подчеркивайте даже незначительные успехи. Помните, что гиперактивные дети игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания.

**2. Не прибегайте к физическому наказанию.** Ваши отношения с ребенком должны основываться на доверии, а не на страхе. Он всегда должен чувствовать вашу помощь и поддержку. Совместно решайте возникшие трудности.

**3. Чаще говорите «да», избегайте слов «нет» и «нельзя».** Говорите сдержанно, спокойно, мягко.

**4. Поручите ему часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно** (ходить за хлебом, кормить собаку и т.д.) и ни в коем случае не выполняйте их за него.

**5. Заведите дневник самоконтроля и отмечайте в нем вместе с ребенком его успехи дома и в школе.**

**6. Избегайте завышенных или, наоборот, заниженных требований к ребенку.** Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям.

**7. Определите для ребенка рамки поведения – что можно и чего нельзя.** Вседозволенность однозначно не принесет никакой пользы. Несмотря на наличие определенных недостатков, гиперактивные дети должны справляться с обычными для всех подрастающих детей проблемами.

**8. Вызывающее поведение вашего ребенка – это его способ привлечь ваше внимание.** Проводите с ним больше времени: играйте, учите, как правильно общаться с другими людьми, как вести себя в общественных местах, переходить улицу и другим социальным навыкам.

**9. Поддерживайте дома четкий распорядок дня.** Прием пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время.

**10. Помните! Ваше спокойствие – лучший пример для ребенка.**

**11. Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером.**

**12. Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.**

**13. Дома следует создать для ребенка спокойную обстановку.** Идеально было бы предоставить ему отдельную комнату. В ней должно быть минимальное количество предметов, которые могут отвлекать, рассеивать его внимание. Цвет обоев должен быть не ярким, успокаивающим, преимущество отдается голубому цвету. Очень хорошо организовать в его комнате спортивный уголок.

**14. Если ребенку трудно учиться, не требуйте от него высоких оценок по всем предметам.** Достаточно иметь хорошие отметки по 2-3 основным.

**15. Создайте необходимые условия для работы.** У ребенка должен быть свой уголок, во время занятий на столе не должно быть ничего, что отвлекало бы его внимание. Над столом не должно быть никаких фотографий и плакатов.

**16. Избегайте по возможности больших скоплений людей.** Пребывание в магазине, на рынках и т.п. оказывает на ребенка чрезмерно возбуждающее действие.

**17. Оберегайте ребенка от переутомления.**