**КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Спокойная психологическая обстановка в семье. 2. Четкий режим дня (с обязательными прогулками на свежем воздухе, где есть возможность порезвиться на славу). 3. Соблюдать единую линию в поведении всех членов семьи в воспитании гиперактивного ребенка. 4. **Улучшить концентрацию внимания во время выполнения домашнего задания**   **Необходимо по возможности убрать все отвлекающие и раздражающие факторы**. Каждые 15-20 минут позволяйте ему делать 5-минутный перерыв.   1. Конкретная постановка задач   Если вы хотите, чтобы малыш выполнил какую-то просьбу, то ее формулировка должна быть предельно ясной и точной, состоящей примерно из десяти слов. Не стоит давать несколько заданий сразу, например, «иди в свою комнату, собери игрушки, потом помой руки и приходи обедать». Ребенок вряд ли воспримет такую тираду, и его внимание просто «переключится» на что-нибудь другое. Лучше последовательно просить выполнить каждое указание. | 1. Временные рамки   Выполнение задания должно быть ограничено конкретными временными рамками. О смене вида деятельности ребенку нужно сообщить заранее – за 10–15 минут, а об истечении срока выполнения задания пусть его оповестит будильник или таймер.   1. Определите рамки и критерии поведения.   Придумайте знаковую или балльную систему вознаграждения, например, отмечайте звездочкой каждый хороший поступок, а за определенное количество звездочек дарите ребенку игрушку или сладости. Можно завести дневник самоконтроля и отмечать там вместе с малышом его успехи в саду, школе или дома.   1. images (1).jpgЗапрещая ребенку что-либо, лучше избегать слов «нет» и «нельзя». | 1. Устные инструкции стоит подкреплять визуально.   Это может быть план-календарь или красочный ежедневник, куда вы вместе с ребенком будете записывать время приема пищи, выполнения домашних заданий, прогулок и сна.   1. Детям должны быть четко разъяснены правила поведения в различных ситуациях. Однако количество запретов и ограничений следует свести к разумному минимуму. 2. Ребенка нужно хвалить в каждом случае, когда ему удалось довести начатое дело до конца. 3. Необходимо оберегать детей от переутомления, связанного с избыточным количеством впечатлений (телевизор, компьютер), избегать мест с повышенным скоплением людей (магазинов, рынков и пр). 4. "Движение - это жизнь".   Недостаток физической активности может стать причиной повышенной возбудимости. Нельзя сдерживать естественную потребность ребенка поиграть в шумные игры, порезвиться. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Малыш не виноват, что он такой "живчик", поэтому бесполезно его ругать, наказывать, устраивать унизительные молчаливые бойкоты. Этим вы добьетесь только одного - снижение самооценки у него, чувство вины, что он "неправильный" и не может угодить маме с папой. | images.jpg | mental-health-center.jpgГУ «Республиканский научно-практический центр психического здоровья»  Синдром дефицита  внимания и  гиперактивности |



Министерство здравоохрарнения

Республики Беларусь