

## 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.

**5.** 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.

**6.** 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.

**7.** 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.

**8.** Запрещая ребенку что-либо, лучше избегать слов «нет» и «нельзя».



**9.** 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.

**10.** Детям должны быть четко разъяснены правила поведения в различных ситуациях. Однако количество запретов и ограничений следует свести к разумному минимуму.

**11.** Ребенка нужно хвалить в каждом случае, когда ему удалось довести начатое дело до конца.

**12.** Необходимо оберегать детей от переутомления, связанного с избыточным количеством впечатлений (телевизор, компьютер), избегать мест с повышенным скоплением людей (магазинов, рынков и пр).

**13.** "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.



ГУ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ  
ЦЕНТР ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ»

## СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ



Министерство  
здравоохранения  
Республики Беларусь