

# Советы психолога

## Родителям гиперактивных дошкольников



**Гиперактивность** - это неврологическое заболевание, которое выражается в нарушении концентрации внимания и повышенной неструктурированной активности: непоседливость, непонятливость и нежелание себя контролировать.

### *Гиперактивному ребенку необходимо:*

**1) Строгий режим.** А поскольку именно такого ребенка трудно вовремя остановить и уложить спать, например, очень помогает система условных сигналов-маячков: заиграла спокойная мелодия, выключили свет, включили ночник, чашка теплого молока или кефира, любимая ночная «игрушка».

**2) Снятие излишнего возбуждения:** спортивный игровой уголок дома; минимальный домашний набор; длительные прогулки на улице; спортивная секция, плавание, хоровое пение. Желательно играть с ним в активные игры с правилами.

**3) Нужно приучать к занятиям,** начиная совсем с небольшого времени - с 5-10 минут (и постепенно его увеличивать) в одно и то же время, убрав отвлекающие факторы.

**4) Гиперактивные дети не умеют читать чувство других людей.** Их надо этому учить. Не ругайте за разбитую вазу, а продемонстрируйте ребенку свои чувства, например: «Ты меня так расстроил. Это была моя любимая ваза».

**5) У таких детей есть «плохие» и «хорошие» дни и часы.** Понаблюдайте за ним и используйте правильно. Когда он более собран и лучше всего себя чувствует: утром, после обеда, или вечером? И обязательно хвалите, если у ребенка получается заниматься.

