

# ГИПЕРАКТИВНОСТЬ: КАК БЫТЬ?

## МАМЫ И ПАПЫ!

Если Ваш ребёнок *сверхподвижный*, не отчаивайтесь!

Конечно, ОН -



*неуправляемый,  
импульсивный,  
расторможенный*



И нуждается в постоянной Вашей поддержке и внимании.

- Относитесь к нему *спокойно и доброжелательно*.
- Продумайте все поручения ребёнку. Они должны быть *конкретными, чёткими и выполнимыми*.
- Не принуждайте его давать обещания. Лучше *договоритесь с ребёнком*, что он не будет... «обижать кошку», или «с сегодняшнего дня будет ставить обувь на место».
- Проследите, чтобы *рабочее место было тихим и спокойным* – не около телевизора или постоянно открывающейся двери. Во время занятий садитесь *рядом с ребёнком*.
- *Регулируйте интенсивность его движений*, включая задания на *внимание, усидчивость, выдержку*.
- Поощряйте ребёнка сразу же, не откладывая.
- Помните, что такому ребёнку *особенно нужен тактильный контакт*: обнимите, прикоснитесь к нему!



# КАК ПОМОЧЬ ТРЕВОЖНОМУ РЕБЁНКУ?

## *Уважаемые Родители!*

**Понаблюдайте, пожалуйста, за Вашим ребёнком.**

Умеет ли он управлять собой в разных ситуациях? Не робок ли в общении? Каков уровень его самооценки?

**ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЁНОК** *очень часто боится* всего нового, что происходит вокруг него; *чрезмерно беспокоится по поводу и без; очень самокритичен; с низкой самооценкой*; имеет и *соматические проблемы*: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле и т.п.

**Помогите ему стать УВЕРЕННЫМ и УСПЕШНЫМ!**

- *Обращайтесь к ребёнку по имени, хвалите за незначительные успехи, отмечайте в присутствии других детей и членов семьи.*

- *Подумайте, не много ли Вы делаете замечаний ребёнку? Они только вредят...*

- *Больше разговаривайте с ним, помогайте ему выражать свои мысли и чувства словами. Почаще играйте и ВМЕСТЕ ПОЙТЕ, МУЗИЦИРУЙТЕ.*

- *Чаще обнимайте ребёнка! Ласковые прикосновения помогут ему обрести чувства уверенности в себе и доверия к миру.*

- *Вместе обсудите, чего боится ребёнок. Пусть он нарисует свой страх, расскажет о нём, победит его. Используйте игры на музыкальных инструментах!*

***Будьте сами с ним единомышленны и последовательны!***

Воспитатель 1 группы Купчиненко Л.А.

МБДОУ МО детский сад комбинированного вида № 197

г. Краснодар