



## *Гиперактивный ребенок. Советы психолога.*

Если у ребенка обнаружены симптомы гиперактивности, то стоит обратиться к квалифицированному врачу и психологу. С их помощью Вы сможете вовремя устранить гиперактивность, выполняя простые общедоступные средства воздействия. Во - первых, Вам следует обязательно изменить рацион питания ребёнка (диета), соблюдать режим, специальный комплекс физических упражнений, необходимо обеспечить посещение детских секций и кружков по интересам как отвлекающий фактор. Всё это позволит избежать постоянного напряжения и стресса в семье и в социуме поможет свести проблему к минимуму.

Особый ребенок требует от взрослых особого внимания, эффективной **стратегии** воспитания.

Для гиперактивного малыша **важно**:

- Неизменный и четкий распорядок дня ребенка. Это позволит выработать определённые необходимые привычки.
- Создать спокойную и предсказуемую обстановку, без каких либо раздражителей.
- Интенсивный режим физической активности- посещение спортивных секций, кружков, занятий по интересам.
- При любой возможности позволять ребенку активно действовать в повседневной жизни, расходуя лишнюю энергию.
- Категорически нельзя наказывать, заставлять долго сидеть на месте или выполнять скучное, трудное задание.
- Необходимо всегда слушать ребёнка, помогать ему закончить начатые дела, учить быть усидчивым и терпеливым.
- Важна структурность, систематичность и четкое взаимодействие с окружающим миром.

Ребёнку очень нужны похвала, награды и поощрения, большое количество родительской любви, поддержка и одобрение.

Как показывает опыт, устранение проблем гиперактивности у детей - это выполнимо. **Главное, уважаемые родители, позволить себе стать мудрыми воспитателями, коль уж судьба послала Вам такого малыша.**

**Удачи!**

Ваш педагог-психолог Парилова В.Н.