

## КАК ПОМОЧЬ ГИПЕРАКТИВНОМУ РЕБЕНКУ



**Гиперактивность – это состояние, характеризующееся чрезмерной физической активностью, импульсивностью и трудностями в поддержании внимания и концентрации на задачах. У детей гиперактивность может быть вызвана различными факторами, такими как генетика, неврологические заболевания, СДВГ, недостаток сна, неправильное питание, стресс, тревога.**



**Установите четкий распорядок дня и последовательно придерживайтесь его. Время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку.**

**Поощряйте физическую активность на свежем воздухе, чтобы помочь ребенку высвободить лишнюю энергию.**



**Обеспечьте ребенку тихую и успокаивающую обстановку, чтобы он мог сосредоточиться на выполнении задачи.**



Используйте методы положительного подкрепления для поощрения хорошего поведения. Хвалите и подчеркивайте успехи ребенка, чтобы повысить его уверенность в себе.

Ограничьте потребление сладостей и напитков.



Избегайте повторения слов «нет» «нельзя». Давайте ребенку альтернативу вместо запрещенного действия.



Разговаривайте с ребенком спокойно, ласково, мягко.

Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.

Используйте наглядность для подкрепления устных инструкций.

Вознаграждайте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, раскрашивание, чтение).



При необходимости рассмотрите возможность профессиональной помощи – обращение к неврологу, нейропсихологу, дефектологу.