

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «КТО ТАКОЙ ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЁНОК?»

Кто такой гиперактивный ребёнок?

Гиперактивный ребёнок — это ребёнок с повышенной двигательной активностью, импульсивностью и невнимательностью. Такое поведение может быть проявлением **Синдрома дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ)** или временной особенностью развития.

🔍 Основные признаки гиперактивности:

- Постоянное движение: ребёнок бегает, прыгает, не может сидеть спокойно.
- Импульсивность: делает, не подумав, перебивает, нарушает правила.
- Невнимательность: легко отвлекается, не может сосредоточиться на задании.
- Быстрая утомляемость, капризы при длительной умственной нагрузке.
- Частая смена настроения, вспышки гнева или плача без причины.

⊗ Что не помогает:

- ✗ Постоянные замечания и крики.
- ✗ Сравнение с другими детьми.
- ✗ Жёсткие наказания.
- ✗ Требования «успокоиться» без понимания причин.
- ✗ Длительные задания без перерыва.

☑ Что поможет ребёнку и родителям:

1. **Чёткий режим дня**
 - Регулярность даёт чувство безопасности и снижает перевозбуждение.
 - Обязательно чередуйте активность и отдых.
2. **Ясные и короткие инструкции**
 - Говорите спокойно, чётко и по одному заданию за раз.
 - Используйте зрительные подсказки (таблички, пиктограммы).
3. **Физическая активность — в пользу**
 - Регулярные прогулки, подвижные игры, спорт помогают снять напряжение.
 - Утренняя зарядка — отличный способ «разрядиться» перед занятиями.
4. **Зоны для спокойствия**
 - Обустройте дома «уголок тишины» — место, где ребёнок может успокоиться.
5. **Поддержка и похвала**
 - Хвалите за конкретные успехи: «Ты сегодня сам убрал игрушки — молодец!»
 - Подчёркивайте положительные качества: доброту, любознательность, энергию.
6. **Тренировка самоконтроля**
 - Играйте в игры на внимание и ожидание: «Замри», «Красный — жди, зелёный — иди», «Что изменилось?»
 - Используйте таймеры, песочные часы — это помогает понимать границы времени.
7. **Обратитесь к специалисту**
 - Психолог, невролог или педагог-дефектолог помогут оценить поведение и подобрать нужные подходы.

💡 Важно помнить:

Гиперактивность — не признак «плохого воспитания», а **особенность нервной системы**. Такому ребёнку сложнее контролировать себя, и ему **нужна ваша любовь, терпение и поддержка**.

Педагог – психолог
ГКДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 367 Г.О. ДОНЕЦК»
Бабичева Ю.Л.