Как поступить родителям гиперактивных детей

Часто родители сталкиваются с тем, что их ребёнку очень трудно усидеть на одном месте, он много двигается, суетиться, вертитсяч, очень громко говорит, часто мешает другим детям и взрослым. Такому ребёнку очень трудно сосредоточиться на чем-то одном, он легко отвлекается, быстро переключается от одной деятельности к другой, не доводя дело до конца; задаёт большое количество вопросов и не дожидается на них ответов; иногда совершает опасные действия, не задумываясь о последствиях. Ребёнок с такими признаками поведения, скорее всего, относится к категории гиперактивных детей.

Какие же **рекомендации** можно дать **родителям гиперактивного ребёнка** и тем самым помочь им в процессе его воспитания?

**Определите для ребёнка рамки поведения: что можно и что нельзя,** причём вы должны чётко знать, что ваш ребёнок понимает и принимает эти правила. Важно, чтобы и вы были последовательны, и если сегодня нельзя залезать на забор и прыгать с него, то и завтра тоже нельзя, а также послезавтра и послезавтра.

**Чётко требуйте выполнения правил, касающихся безопасности и здоровья ребёнка.** Правил не должно быть много, иначе гиперактивный ребёнок просто не сможет их запомнить.

**Поддерживайте дома чёткий распорядок дня.** Как это ни банально звучит, но приём пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время. Гиперактивные дети должны справляться с обычными для всех подрастающих детей проблемами. Их нельзя отстранять от требований, которым подчиняются другие дети.

Очень важно, **чтобы у ребёнка были домашние обязанности** наравне сдругими членами семьи, например, приведение в порядок постели после сна или уборка в своей комнате и т. д.. Особенно важно, чтобы папа или мама не выполняли эти обязанности за ребёнка.