

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, недостаток сна, неправильное питание, стресс и тревога.

Установите четкий распорядок дня и последовательно придерживайтесь его. Время приема пищи, прогулки и сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку.

Избегайте повторения слов «Нет» и «Нельзя». Давайте ребенку альтернативу вместо запрещенного действия.

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

Разговаривайте с ребенком спокойно, ласково и мягко.

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

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

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

Используйте наглядность для подкрепления устных инструкций



Ограничьте потребление сладостей и напитков

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

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