

• Важно рационально организовать домашнюю жизнь ребенка. Распорядок дня и дисциплина являются важнейшим элементом.

• Чрезвычайно полезно ежедневно вечером подводить итоги, обсуждать достижения, планировать завтрашний день.

• Общаясь с ребенком, нужно использовать короткие инструкции (конкретные и лаконичные, не более 10 слов).

• Необходим достаточный тактильный контакт: прикосновения помогают ребенку снимать эмоциональное напряжение.

• Следует найти позитивный ресурс ребенка (то, что он делает хорошо, что ему нравится) и обеспечить претворение ресурса в досуг, хобби. Важно находить повод повышать самооценку ребенка, создавать ситуации успеха.

• Избегайте с одной стороны чрезмерной мягкости. А с другой завышенных требований к ребенку.

• Всегда выслушивайте то, что хочет сказать ребенок; свою просьбу повторяйте спокойно, четко, одними и теми же словами. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию (визуальные подсказки)

• Помните, что переутомление приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

• Придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненные задания и санкций за плохое поведение. Чаще хвалите ребенка за положительный результат.

• Вводите обязанности для ребенка, постепенно расширяя круг обязанностей, предварительно обсудив их с ребенком

• Обучайте ребенка навыкам самоконтроля. Играйте в игры, направленные на развитие произвольного внимания. Игры формата «Стоп», «Замри» и др.

Следует постоянно развивать волевые качества ребенка, такие как самостоятельность, инициативность, пунктуальность, ответственность за порученное дело. Эта воспитательная задача является долговременной и чрезвычайно важной. В развитии волевых качеств и поддержании позитивной самооценки поможет спорт, особенно командные его виды, где нужно действовать по правилам и согласовывать свою деятельность с другими игроками. Такие дети ориентированы на ассистирующую помощь взрослого, поэтому важно приучать ребенка самому занимать себя, планировать и организовывать свою деятельность. Но следует помнить, что учебные занятия ребенка нужно все-таки контролировать.



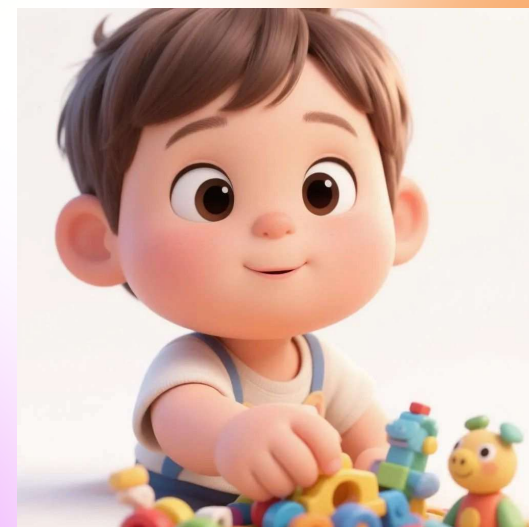
620034, г. Екатеринбург,
ул. Черепанова, 22а

Тел: 245-36-76, 245-36-67
e-mail: mdou248@eduekb.ru
<https://248.tvoyasadik.ru/>

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
управление образования администрации Верх-Исетского района
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение — детский сад
комбинированного вида № 248



620034, г. Екатеринбург, ул. Черепанова 22а, тел: 245-36-76, 245-36-67
e-mail: mdou248@eduekb.ru; <https://248.tvoyasadik.ru/>



**ГИПЕРАКТИВНЫЙ
РЕБЕНОК.
Памятка для
родителей**

Екатеринбург, 2026

В литературных источниках термин «гиперактивность» до сих пор не имеет однозначного толкования. Однако многие специалисты к внешним проявлениям гиперактивности относят **невнимательность, импульсивность, повышенную двигательную активность.**

В последнее время родители и воспитатели все чаще сталкиваются с детьми, двигательная активность которых выходит за рамки представлений о просто подвижном ребенке. Большинство детей отличается подвижностью, импульсивностью, непосредственностью и эмоциональностью.

С гиперактивными детьми трудно наладить контакт уже потому, что они находятся в постоянном движении: они не ходят, а бегают, не сидят, а ерзают, не стоят, а крутятся или залезают куда-нибудь, не смеются, а хохочут, принимаются за дело или убегают, не дослушав задание до конца. Внимание их рассеяно, глаза блуждают, взгляд трудно поймать.

Родители таких детей часто жалуются на то, что ребенок не дает им покоя - он постоянно вмешивается в разговоры взрослых, с ним все время что-то случается, а для того чтобы добиться послушания, приходится повышать голос, но замечания и наказания не приносят результатов.

Во время коллективных занятий такие дети часто вскакивают с места, не понимая, чего хочет от них взрослый, не могут выполнить задание до конца. Гиперактивный ребенок получает больше всех замечаний, окриков, «отрицательного внимания». Претендуя на лидерство, эти дети не умеют подчинять свое поведение правилам или уступать другим и, как следствие, вызывает многочисленные конфликты в детском коллективе.

Гиперактивный ребенок и не «вредный» и не «плохой», просто ему труднее, чем другим детям сдерживать свою двигательную активность, он в этом не виноват.

Практические рекомендации родителям детей дошкольного возраста с гиперактивностью, импульсивностью, повышенной двигательной активностью:

- Создайте в семье благоприятную атмосферу. Говорите малышу о том, что любите его, всегда готовы выслушать и помочь.
- Не оскорбляйте и не унижайте чувство собственного достоинства ребенка обидными словами, даже если он провинился.
- Убедите малыша, что вы всегда будете заботиться о нём и помогать в трудных ситуациях, чтобы создать у него чувство защищённости.
- Учите ребёнка доверять миру. Начните с себя. Всегда сдерживайте обещания, данные малышу. Не обещайте того, что не сможете выполнить.
- Давая какое-либо поручение ребёнку, не забывайте говорить ему, что вы в него верите, что ему по силам справиться с заданием. Хвалите за прилежное выполнение.
- Старайтесь ограничивать время, проведённое ребёнком у телевизора или за компьютером. Отслеживайте содержание телевизионных программ, которые он смотрит, компьютерных игр, в которые играет. Контролируйте влияние внешних раздражителей на его эмоциональное состояние.
- Пересмотрите свои требования к ребёнку, обратив внимание на то, не превышают ли ваши запросы реальные возможности ребенка, не слишком ли часто он оказывается в ситуации постоянного неуспеха. Такая ситуация может спровоцировать возникновение негативных эмоций, агрессии.

• Будьте терпеливы, но строги с ребёнком, уверены в себе и своих действиях, не позволяйте ребенку руководить вами. Никогда не прибегайте к физическому наказанию. Своим примером демонстрируйте образец поведения.

• Не наказывайте ребёнка по пустякам и слишком часто. Всегда объясняйте, за что именно вы его наказываете, даже если вы считаете, что он ещё ничего не понимает.

• Не старайтесь оградить ребёнка от всего, на ваш взгляд, страшного, иначе ему будет сложно адаптироваться к жизни в будущем. Разрешайте ему принимать решения самому, он должен учиться взаимодействовать с окружающим миром.

• Воспитывайте доброжелательное отношение к окружающему миру. Учите сдерживать вспышки гнева.

• Реагируйте на грубость со стороны ребёнка сдержанно, однако давайте понять, что недовольны и расстроены таким его поведением. Не грубите в ответ, отвечайте спокойным ровным голосом.

• Старайтесь реже говорить ребёнку «нельзя» и «нет». Эти слова сами по себе вызывают желание сделать наоборот. Вместо «не ходи туда», скажите: «Если ты туда пойдёшь, может случиться...»; вместо «Не делай так» — «Если ты так сделаешь, я расстроюсь»; вместо «Нельзя драться» — «Надо быть спокойным и миролюбивым, тогда с тобой будут играть с удовольствием».

• Давайте ребёнку возможность освободиться от требующей выхода энергии. Предложите побегать, попрыгать, покидать мяч.