

ГІПЕРАКТИВНА ДИТИНА

(РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ)

Гіперактивні діти - прикмета сьогодення. Вони не завжди погано виховані. І з розумовими можливостями у них набагато краще ніж здається. А відрізняються від решти вони тим, що гірше концентрують увагу і більше рухливі. Це і називається гіперактивністю.

Рекомендації для батьків:

- **дитині потрібно створити спокійну атмосферу вдома**
(Нехай у квартирі буде тихо, не підвищуйте голос, не вмикайте голосно телевізор, радіо. Створити умови для виконання уроків – забрати іграшки котрі можуть відволікати увагу. Коли дитина має лягати спати – щоб усі вийшли і було тихо. У дитячій кімнаті нехай переважають спокійні, «неагресивні» тони.)

- **спробувати досягнути того, щоб у дитини був чіткий розпорядок дня**

(У ньому повинно бути більше часу для прогулянок і спокійних ігор, а для телепередач – менше. Протипоказані комп'ютерні ігри)

- **Більше свіжого повітря та фізичних навантажень**

(В ідеалі, весь вільний час має проводити на вулиці, але надто емоційні чи рухливі ігри йому не дуже підходять. Фізичні навантаження мають бути чітко розмірені.)

- **Важливу роль відіграє харчування**

(Воно має бути регулярним, і мінімум вмісту таких продуктів як кава, маслини, шоколад, міцний чай. Крім цього, у великих кількостях шкідливі полуниця, апельсини, яблука, сливи, малина і виноград.)

Якщо є можливість обирати для дитини школу, то надайте перевагу тій, де у класі буде не більше 15 осіб, де урок буде тривати не більше 35 хвилин. Не погано, щоб кожний учень сидів за окремою партою. Чим більше буде приділяться уваги урокам фізкультури, тим краще.

