

## *7 правил для активных и гиперактивных детей*

1. Обязательно установите четкие «границы», которые нельзя нарушать ни при каких обстоятельствах (запреты, временные рамки, правила поведения дома и на улице и т.д.). Это позволит ребенку почувствовать почву под ногами, а значит, стать собраннее и спокойнее.

2. Организуйте постоянный режим дня. Жизнь по расписанию за счет своей предсказуемости также будет успокаивать малыша. Возбудимым и активным детям крайне важно полноценно отдыхать: ночной сон должен длиться не менее 10-12 часов, а дошкольниками и младшим школьникам не стоит пренебрегать и дневным отдыхом. А чтобы было легче запомнить последовательность событий дня, повесьте расписание на видное место.

3. Избегайте продуктов, оказывающих возбуждающее действие на нервную систему (шоколад, напитки, содержащие кофеин).

4. Дозируйте нагрузку и впечатления. Не злоупотребляйте шумными играми и общением. Обязательно чередуйте активные занятия со спокойными.

5. Удовлетворяйте потребность ребенка в двигательной активности – запишите его в спортивную секцию или в бассейн, чтобы он мог выплеснуть лишнюю энергию.

6. Обязательно тренируйте внимание с помощью специальных упражнений. Обратитесь к детскому нейропсихологу – он порекомендует подходящий именно вашему малышу комплекс для домашних занятий.

7. Ограничивайте просмотр мультфильмов и игры на компьютере, планшете, телефоне. Дошкольнику без вреда можно смотреть телевизор или находиться за компьютером не более 30-40 минут в день, причем лучше с перерывами, младшему школьнику – не более часа.

**ВАЖНО:** поставить ребенку диагноз СДВГ может только доктор! Не стоит верить на слово воспитателям или педагогам, которые говорят вам, что ребенок гиперактивный. Тем более не следует заниматься самолечением – так вы можете только навредить. Например, ребенку с СДВГ успокоительные препараты зачатую не просто бесполезны, но и противопоказаны. Оказывая тормозящее действие на быстроту нервных реакций, они препятствуют развитию памяти и внимания.

Если у вас появились сомнения, и вы подозреваете у своего малыша гиперактивность, начните с посещения детского нейропсихолога – с помощью специальных методик он поможет подтвердить или опровергнуть подозрение на СДВГ, при необходимости, направит к доктору, а также предложит систему занятий, которые помогут ребенку развивать усидчивость и внимание.