

## Памятка родителям гиперактивных детей

- Необходимо установить твердый распорядок дня.
- Прежде чем поручить ребёнку что-либо сделать, нужно четко представлять себе, сможет ли он с этим справиться.
- При общении с ребёнком следует избегать частого употребления слов «нет», «нельзя».
- Необходимо стремиться к улучшению психологического климата в семье: уделять ребёнку достаточно эмоционального внимания, проводить вместе досуг, не допускать ссор в его присутствии.
- Оберегайте ребёнка от переутомления.
- Старайтесь, чтобы ребёнок высыпался.
- Давайте ребёнку возможность расходовать избыточную энергию.
- Воспитывайте у ребёнка интерес к какому-нибудь занятию. Важно найти те занятия, которые бы «удавались» ребёнку и повышали его уверенность в себе.



## На что родителям следует обратить внимание?

Поводом для получения консультации специалиста при подозрении на наличие гиперактивности являются:

- постоянная высокая активность и проблемы с концентрацией внимания;
- возникновение трудностей при общении с другими людьми из-за особенностей поведения, в частности с другими детьми;
- постоянное неудовлетворительное поведение в школе или детском саду;
- низкая успеваемость в школе и плохое поведение;
- полное отсутствие желания или даже возможности самостоятельно выполнять домашние задания;
- агрессивность в отношении других людей, животных, предметов.



Семейный многофункциональный центр  
Звоните! +7-906-284-03-64  
Приходите! г. Вельск, ул. Первого мая, д.77

Для подготовки буклета использованы  
материалы [www.25sch.ru](http://www.25sch.ru)



семейный  
мфц



## Где у него кнопка?

### Родителям о гиперактивных детях

Вельск  
2025



### Что такое гиперактивность?

**Гиперактивность** – это расстройство поведения у ребёнка, характеризующееся повышенной активностью и возбудимостью.

### Как проявляется?

#### Симптомы невнимательности:

Не обращает внимание на детали или делает небрежные ошибки в школьных работах, или при другой деятельности.

- Складывается впечатление, что ребёнок не слушает, когда к нему обращаются.
- Не умеет доводить выполняемую работу до конца.
- Испытывает трудности в процессе организации собственной деятельности.
- Легко отвлекаем, забывчив.
- Часто теряет вещи, необходимые для школьных уроков или деятельности.



#### Симптомы двигательной гиперактивности и невнимательности:

- Часто двигает руками и ногами.
- Не в состоянии долго усидеть на стуле.
- Двигательная активность не имеет определенной цели.
- Часто бывает болтлив.
- Мешает другим, вмешивается в разговоры.



Выделяют **основные группы причин**, которые могут вызвать изменения в работе мозга и привести к СДВГ (синдрому дефицита внимания и гиперактивности).

⇒ **Наследственность** – по данным исследований у 57% родителей, чьи дети страдают СДВГ, наблюдались такие же симптомы.

⇒ **Беременность и роды** – гипоксия кислородное голодание), травмы (физические и психологические), преждевременные, скоротечные и затяжные роды, неправильное положение плода.

⇒ **Опасность первых лет жизни** – травмы головы, бронхиальная астма, нарушение обмена веществ, сердечная недостаточность – оказывают серьезно влияние на развитие психики. Кроме того, влияет окружающая обстановка в семье, характер отношений со взрослыми.



### Рекомендации родителям гиперактивных детей

- Определите допустимые рамки поведения. Ребёнок должен ясно понимать, что можно, а что нельзя.
- Не стоит требовать от ребёнка одновременного исполнения аккуратности, внимательности и усидчивости.
- Не позволяйте ребёнку долго находиться за компьютером, телевизором или смартфоном.
- Старайтесь ежедневно обеспечивать ребёнку прогулки на свежем воздухе.
- Помните, что порицания действуют на гиперактивных детей сильнее, чем на других детей.
- У ребёнка должны быть свои домашние обязанности, как у остальных членов семьи.
- Вечером для лучшего расслабления и успокоения ребёнку хорошо делать массаж и читать сказки.
- Не ссорьтесь в присутствии ребёнка.
- Проводите чаще всей семьей совместный досуг.
- Обнимайте ребёнка чаще. Для душевного благополучия ребёнку требуется минимум 4 объятия в день.
- В семье важен положительный психологический климат.

