**Гиперактивті балалардың ата-аналарына арналған ұсыныстар**

1. Мінез-құлықтың қолайлы шектерін анықтаңыз. Бала ненің мүмкін, ненің болмайтынын анық түсінуі керек. Жүйелілік те маңызды. Егер бала бүгін шоколадты түнде жей алмаса, бұл ертең де, келесі күндері де іше алмайды.

2. Гиперактивті баланың іс-әрекеті әрқашан қасақана бола бермейтінін есте ұстаған жөн.

3. Шектеуге бармаңыз: шамадан тыс рұқсат беруге жол бермеу керек, бірақ мүмкін емес тапсырмаларды орындауды талап етпеу керек.

4. Баланың денсаулығы мен қауіпсіздігіне қатысты ережелердің сақталуын қатаң талап ету. Тек оны асыра алмаңыз, егер тым көп ережелер болса, гиперактивті бала оларды есіне түсіре алмайды.

5. Талаптарды орындауда табандылық танытқанда, оны бейтарап тонмен, бірдей сөздерді қолданып, ұстамды, сабырлы, автоматты түрде жасаңыз. 10 сөзден артық сөйлемеуге тырысыңыз.

6. Ауызша талаптарды қалай дұрыс орындау керектігін көрнекі мысалмен бекіту.

7. Балаңыздан бір уақытта дәлдікті, зейінділік пен табандылықты талап етпеу керек.

8. Қателік үшін міндетті түрде кешірім сұрауды талап етпеңіз.

9. Балаңыздың теріс қылықтарына күтпеген түрде әрекет етіңіз: баланың әрекетін қайталаңыз, оны суретке түсіріңіз, қалжыңдаңыз, оны жалғыз қалдырыңыз (тек қараңғы жерде емес).

10. Күнделікті режимді ұстаныңыз. Тамақтану, серуендеу, ойындар және басқа да іс-шаралар бірдей кестеге сәйкес болуы керек. Гиперактивті баланы басқа балалардың әдеттегі талаптарын орындаудан шеттету мүмкін емес, ол оларды жеңе білуі керек.

11. Бірінші тапсырманы орындамайынша, балаңызға жаңа тапсырма алуына жол бермеңіз.

12. Балаңызға оның ойын әрекеттерінің уақыт аралығын алдын ала айтып, дабыл орнатыңыз. Ата-ана емес, таймер уақыттың өткенін еске түсірсе, баланың агрессивтілігі төмендейді.

13. Балаңыздың компьютер немесе теледидар алдында ұзақ отыруына жол бермеңіз, әсіресе ол агрессивті және жағымсыз мазмұндағы бағдарламаларды көретін болса.

14. Күн сайын балаңызға таза ауада ұзақ серуендеуді қамтамасыз етуге тырысыңыз.

15. Гиперактивті балалар үшін бокс және күш күресі сияқты физикалық жаттығулар қажет емес.

16. Баланы физикалық марапаттау арқылы сендіру тиімдірек: баланы құшақтап мақтау.

17. Сыйақыдан гөрі жаза аз болуы керек.

18. Сондай-ақ, балаңызды күлімсіреу немесе түрту арқылы жақсы нәрсе үшін марапаттаңыз.

19. Көтермелеу бала қызықтыратын іспен айналысуға мүмкіндік беруден тұруы мүмкін.

20. Есіңізде болсын, сөгіс гиперактивті балаларға басқа балаларға қарағанда күштірек әсер етеді.

21. Шабуыл жасамаңыз. Егер жазалау қажет болса, гиперактивті бала үшін жаза оның белсенді әрекетін тоқтату, мәжбүрлі оқшаулау және үйқамақ болады.

22. Жаза ретінде мыналарға тыйым салынуы мүмкін: теледидар көру, компьютерде ойнау, телефонмен сөйлесу.

23. Жазалаудан кейін баламен сөйлесіңіз. Ол не үшін жазаланғанын және қандай мінез-құлық ынталандырылмайтынын түсінуі және есте сақтауы керек.

24. Баланың отбасының басқа мүшелері сияқты өзінің үй шаруасы болуы керек. Мысалы, төсек-орынды ретке келтіру, ойыншықтарды ұйымдастыру, киімдерді орындарына қою. Маңызды! Ата-ана баласы үшін бұл жауапкершілікті орындамауы керек.

25. Балаңыздың жеткілікті ұйықтайтынына көз жеткізіңіз. Ұйқының болмауы назардың және өзін-өзі бақылаудың одан да әлсіреуіне әкеледі. Кешке қарай бала толығымен бақылаусыз болуы мүмкін.

26. Бала үнемі толқу жағдайында болмауы керек. Сіз белсенді және тыныш әрекеттер арасында ауысуыңыз керек. Егер бала көшеде балалармен екі сағат ойнаса, ол бірден суперқаһармандар туралы мультфильмдерді көрмеуі керек, содан кейін кешке достарын үйге тығылмақ ойнауға шақырады.

27. Адамдардың көп жиналуынан аулақ болуға тырысыңыз. Адамдар көп жүретін сауда орталықтары мен базарлар баланы орынсыз толқытады.

28. Баланың кез келген әрекетке деген қызығушылығын оятыңыз. Гиперактивті бала үшін бір нәрсеге қабілетті сезіну маңызды.

29. Балаңызды жиі құшақтап алыңыз. Мамандар психикалық саулық үшін әрбір адамға, әсіресе балаға күніне кемінде 4 рет құшақтау қажет дейді.

30. Кешке жақсырақ демалу және тыныштық үшін балаға массаж жасап, ертегілер оқығаны жақсы.

31. Жанұяда жағымды психологиялық климат маңызды. Балаға және отбасы мүшелерінің арасындағы қолдау, сабырлы және мейірімді қарым-қатынас баланың болашақтағы жетістіктерінің негізі болып табылады.

32. Балаңыздың көзінше ұрыспаңыз.

33. Отбасымен бірге уақытты жиі өткізіңіз.