

Гиперактивті балалардың ата-аналар үшін кеңестер:

1. Түсіністікпен қарау: Баланың гиперактивтілігі - бұл оның мінез-құлқының бір бөлігі. Оны түсініп, қабылдауға тырысыңыз.
2. Режим орнату: Күн тәртібін тұрақты түрде сақтау, балаға тәртіп пен қауіпсіздік сезімін береді.
3. Тыныштық орындары: Балаңызға тыныш, көңіл бөлмейтін ортада уақыт өткізу мүмкіндігін беріңіз. Бұл оған өзін тыныштандыруға көмектеседі.
4. Физикалық белсенділік: Күнделікті физикалық белсенділікті қамтамасыз ету, энергияны шығару мен көңіл-күйді көтеруге көмектеседі.
5. Мақтау мен ынталандыру: Жақсы мінез-құлықты және жетістіктерді атап өтіп, балаңызды ынталандырыңыз.
6. Коммуникация: Балаңызбен ашық сөйлесіп, оның сезімдерін түсінуге тырысыңыз.
7. Кәсіби көмек: Егер қиындықтар жалғасса, психолог немесе маманмен кеңесу пайдалы болуы мүмкін.
8. Көрнекі жоспарлар: Күнделікті тапсырмаларды орындау үшін визуалды графиктер мен жоспарлар пайдаланыңыз.
9. Шектеулер орнату: Мінез-құлықты реттеуге көмектесетін ережелер мен шектеулерді анықтаңыз.
10. Сабырлы болу: Өзіңізге де, балаңызға да уақыт беріңіз. Сабырлық пен төзімділік маңызды.

Бұл кеңестер ата-аналарға баланың гиперактивтілігін жақсы түсінуге және онымен тиімді жұмыс істеуге көмектеседі.\