\* Рекомендации родителям по воспитанию

гиперактивного ребенка \*

**1*.***      В своих отношениях с ребенком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребенка в собственных силах.

 **2.**     Объясняйте ребенку правила и нормы поведения: не допускайте вседозволенности, но и количество запретов должно быть ограничено. Запреты необходимо оговорить заранее и они должны быть четкие и непреклонные. В случае нарушения запрета можно лишить ребенка просмотра телевизора, игры в компьютерные игры, употребления сладкого.

**3.**       Говорите сдержанно, спокойно, мягко.

**4.**      Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.

**5.**         Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

**6.**         Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с конструктором, раскрашивание, чтение, письмо).

**7.**        Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку.

 **8.**        Избегайте по возможности скоплений людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках, в ресторанах и т.п. оказывает на ребенка чрезмерное стимулирующее действие.

 **9.**        Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.

**10.**   Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

**11.**   Давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе — длительные прогулки, бег, спортивные занятия.

*Как показывает опыт, устранение проблем гиперактивности у детей - это выполнимо. Ребенку следует давать расходовать излишнюю энергию вне стен учебных заведений, пробуждать интерес к учёбе и творчеству.*