**Рекомендации  родителям гиперактивных  детей.**

1. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте даже незначительные успехи. Помните, что гиперактивные дети игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания.
2. Поручите ему какие-то дела по дому, которые необходимо выполнять регулярно (помогать маме убрать со стола, поливать цветы и т.п.).
3. Говорите сдержанно, спокойно, мягко. Не прибегайте к физическому наказанию. Ваши отношения с ребенком должны основываться на доверии, а не на страхе. Совместно решайте возникшие трудности.
4. Введите бальную или знаковую систему вознаграждения (можно каждый хороший поступок отмечать звездочкой, а определенное их количество вознаграждать игрушкой, сладостями или давно обещанной поездкой).
5. Избегайте завышенных или, наоборот, заниженных требований к ребёнку. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его возрасту и способностям.
6. Вызывающее поведение вашего ребенка – это его способ привлечь ваше внимание. Проводите с ним больше времени: играйте, учите, как правильно общаться с другими людьми, как вести себя в общественных местах, переходить улицу и другим социальным навыкам.
7. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Прием пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время. Награждайте ребенка за его соблюдение.
8. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную память.
9. Создайте необходимые условия для работы. У ребенка должен быть свой уголок, во время занятий на столе не должно быть ничего, что отвлекало бы его внимание. Над столом не должно быть никаких фотографий и плакатов.
10. Избегайте по возможности больших скоплений людей. Пребывание в магазине, на рынках и т.п. оказывает на ребенка чрезмерно возбуждающее действие.
11. Оберегайте ребенка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию двигательной активности. Не позволяйте ему подолгу сидеть у телевизора. Старайтесь, чтобы ребенок высыпался. Недостаток сна ведет к еще большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребенок может стать неуправляемым.
12. Развивайте у него осознанное торможение, учите контролировать себя. Перед тем, как что-то сделать, пусть посчитает от 1 до 10.
13. Воспитывайте у ребенка интерес к какому-нибудь занятию. Ему важно ощущать себя умелым и компетентным в какой-либо области. Задача родителей – найти те занятия, которые бы «удавались» ребенку и повышали его уверенность в себе. Хорошо, если в свободное время ребенок будет занят своим хобби. Однако не следует перегружать ребенка занятиями в разных кружках, особенно в таких, где есть значительные нагрузки на память и внимание, а также, если ребенок особой радости от этих занятий не испытывает.

**Профилактическая  работа с гиперактивным ребенком.**

1. Заранее договариваться с ребенком о времени игры, о длительности прогулки и т.д.
2. Об истечении  времени ребенку сообщает не взрослый, а заведенный заранее будильник, кухонный таймер, что будет способствовать снижению агрессии ребенка.
3. Выработать совместно с ребенком систему поощрений и наказаний за желательное и нежелательное поведение.
4. Выработать  свод правил поведения в группе детского сада, дома.
5. Просить ребенка  вслух проговаривать эти правила.

**«Скорая помощь» при работе с гиперактивным  ребенком.**

1. Отвлечь ребенка  от его капризов.
2. Задать неожиданный вопрос.
3. Не приказывать, а просить (но не заискивать).
4. Не запрещать действие ребенка в категоричной форме.
5. Отреагировать неожиданным для ребенка образом (пошутить, повторить действие ребенка).
6. Выслушать то, что хочет сказать ребенок (в противном случае он  не услышит вас).
7. Автоматически, одними и теми же словами повторять многократно свою просьбу (нейтральным тоном).
8. Не читать нотаций (ребенок все равно их не слышит).
9. Оставить в комнате одного (если это безопасно для его здоровья).
10. Не настаивать на том, чтобы ребенок во чтобы то ни стало принес  извинения.
11. Подвести ребенка к зеркалу в тот момент, когда он капризничает.

**Помните! Ваше спокойствие – лучший пример для ребенка.**

**САЙТ для родителей детей с СДВГ (синдромом дефицита внимания и гиперактивности):** [**http://adhd-kids.narod.ru/**](http://adhd-kids.narod.ru/)