**Рекомендации для родителей**

**гиперактивного ребёнка.**

***При воспитании гиперактивного ребёнка:***

* В отношениях с ребенком придерживаться позитивной модели. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчеркивайте успехи. Это поможет укрепить уверенность ребенка в собственных силах.
* Постарайтесь избегать скандалов.
* Будьте осторожны в отношении критических замечаний.
* Занимайтесь с ним специальными упражнениями.

***Изменение поведения взрослого и его отношения к ребёнку:***

* Проявляйте достаточно твёрдости и последовательности в воспитании.
* Стройте взаимоотношения с ребёнком на доверии и взаимопонимании.
* Не давайте ему категорических указаний, избегайте слов «нет», «нельзя».
* Реагируйте на действия ребёнка неожиданным способом (пошутите, повторите его действия, сфотографируйте, оставьте его в комнате одного).
* Повторяйте свою просьбу одними и этими же словами несколько раз.
* Говорите сдержанно, спокойно, мягко.
* Не настаивайте на том, что бы ребёнок принёс обязательно извинения за проступок.
* Выслушивайте то, что хочет сказать ребёнок.
* Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

***Изменения микроклимата в семье:***

* Уделяйте ребёнку достаточно внимания.
* Проводите досуг всей семьёй.
* Не допускайте ссор в присутствии ребёнка.

***Организация режима дня и места для занятий:***

* Поддерживайте дома четкий распорядок дня.
* Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, что бы он мог его завершить.
* Оградите от длительных просмотров телевизионных передач, занятий на компьютере.
* Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания.
* Давайте ребенку расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе: длительные прогулки, бег, спортивные занятия.
* Избегайте по возможности скоплений людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках, в ресторанах оказывает на ребенка чрезмерно стимулирующие воздействие.
* Оберегайте ребенка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.