

## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ



1. В своих отношениях с ребенком **придерживайтесь «позитивной модели»**. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил. Помните, что гиперактивные дети **игнорируют выговоры и замечания, но чувствительны к малейшей похвале**. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания. Обнимайте своего ребенка.

2. **Чаще говорите «да», избегайте слов «нет» и «нельзя»**. Говорите сдержанно, спокойно, мягко.

3. **Поручите ему часть домашних дел**, которые необходимо **выполнять ежедневно** (ходить за хлебом, кормить собаку и т.д.) и ни в коем случае не выполняйте их за него.

6. **Определите для ребенка рамки поведения – что можно и чего нельзя**. Вседозволенность однозначно не принесет никакой пользы.

7. **Не навязывайте ему жестких правил**. Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами. Требуйте выполнение правил, касающихся его безопасности и здоровья, в отношении остальных не будьте столь придирчивы. Попробуйте объяснить, почему что-то вредно или опасно. Не получается - постарайтесь отвлечь, переключить внимание на другой объект.

8. **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.

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

10. **Дома следует создать для ребенка спокойную обстановку**. Идеально было бы предоставить ему отдельную комнату. В ней должно быть минимальное количество предметов, которые могут отвлекать, рассеивать его внимание. Цвет обоев должен быть не ярким, успокаивающим. Очень хорошо организовать в его комнате спортивный уголок.

11. **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. Засеките по часам, как долго ребенок может оставаться на месте. Если он может спокойно посидеть только пять минут, не заставляйте его работать десять (дайте **небольшой перерыв**, после чего ребенок снова сможет работать).

12. **Оберегайте ребенка от переутомления**, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию двигательной активности. **Не позволяйте ему подолгу сидеть у телевизора**.

13. **Старайтесь, чтобы ребенок высыпался**. Недостаток сна ведет к еще большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребенок может стать неуправляемым.

14. **Развивайте у него осознанное торможение, учите контролировать себя.** Перед тем, как что-то сделать, пусть посчитает от 1 до 10.

15. Давайте ребенку **больше возможности расходовать избыточную энергию.** Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – длительные прогулки, спортивные занятия.

16. **Воспитывайте у ребенка интерес к какому-нибудь занятию.** Ему важно ощущать себя умелым и компетентным в какой-либо области . 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.