***Памятка для родителей***

***Почему ребенок не слушается?***

***Общие причины непослушания:***

* нерешительный отказ ребенку в просьбе или отказ без объяснений;
* отсутствие у ребенка интересной деятельности;
* отрицательный пример взрослых;
* злоупотребление запрещениями, нравоучениями, наказаниями;
* непоследовательность, несогласованность требований взрослых к ребенку;
* запугивание или захваливание ребенка;
* несправедливое отношение к ребенку;
* непосильные поручения;
* нарушение режима дня;
* непонимание ребенком требований взрослых.

***Основные причины капризов:***

* недомогание, перевозбуждение, переутомление;
* заласкивание или черствое отношение родителей к ребенку.

***Основные причины упрямства:***

* протест ребенка против несправедливого отношения, унижения его  
  достоинства;
* слишком строгое отношение к ребенку;
* нетактичность взрослых;
* неразумное ограничение самостоятельности ребенка;

— ненасыщенное, несодержательное, малоэмоциональное или недостаточное общение с взрослым.

***Если ребенок капризничает, надо:***

* отвлечь его от причин, вызывающих каприз;
* объяснить неразумность требований;
* показать, что такое поведение огорчает взрослого.

**Памятка для родителей по воспитанию детей**

**с синдромом дефицита внимания**

**(гиперактивностью)**

1. В своих отношениях с ребенком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчеркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребенка в собственных силах.
2. Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя».
3. Говорите сдержано, спокойно, мягко (окрики возбуждают ребенка).
4. Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени,  
   чтоб 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 кубиками, конструктором, настольными играми, раскрашивание, чтение).
7. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнение домашних заданий и сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку.
8. Избегайте по возможности скоплений людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках 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 - прогулки, бег, спортивные занятия (гимнастика, плавание, теннис, но не борьба или бокс, т.к. эти виды спорта травматичны).
12. Помните о том, что присущая детям с синдромом дефицита внимания гиперактивность хотя и неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.