**Практические рекомендации родителям гиперактивного ребенка**

1. **Изменение поведения взрослого и его отношения к ребенку:**
2. проявите достаточно твердости и последовательности в воспитании;
3. помните, что поступки ребенка не всегда являются умышленными;
4. контролируйте поведение ребенка, не навязывая ему жестких правил;
5. не давайте ребенку реактивных указаний, избегайте слов «нет» и «нельзя»;
6. стройте взаимоотношения с ребенком на взаимопонимании и доверии;
7. избегайте, с одной стороны, чрезмерной мягкости, а с другой – завышенных требований к ребенку;
8. реагируйте на действия ребенка неожиданным способом (пошутите, повторите действия ребенка, сфотографируйте его, оставьте в комнате одного и т.д.);
9. повторяйте свою просьбу спокойно одними и теми же словами много раз;
10. не настаивайте на том, чтобы ребенок обязательно принес извинения за проступок;
11. выслушивайте то, что хочет сказать ребенок;
12. для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
13. **Изменение психологического микроклимата в семье:**
14. уделяйте ребенку достаточно внимания;
15. проводите досуг всей семьей;
16. не допускайте ссор в присутствии ребенка.
17. **Организация режима дня и места для занятий:**
18. установите твердый распорядок дня для ребенка и для всех членов семьи;
19. чаще показывайте ребенку, как лучше выполнить задание, не отвлекаясь;
20. снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребенком задания;
21. оградите гиперактивных детей от длительных занятий на компьютере и просмотра телевизионных передач;
22. по возможности избегайте больших скоплений людей;
23. помните, что переутомление приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности;
24. организуйте поддерживающие группы, состоящие из родителей, имеющих детей с аналогичными проблемами.
25. **Специальная поведенческая программа:**
26. придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказаний за плохое поведение. Можно использовать балльную или знаковую систему, завести дневник самоконтроля;
27. не прибегайте к физическому наказанию! Если есть необходимость прибегнуть к наказанию, то целесообразно использовать спокойное сидение в определенном месте после совершения поступка;
28. чаще хвалите ребенка. Порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому гиперактивные дети не воспринимают выговоры и наказания, однако чувствительны к поощрениям;
29. составьте список обязанностей ребенка и повесьте его на стену, подпишите соглашение на определенные виды работ;
30. воспитывайте в детях навыки управления своим эмоциональным состоянием, особенно гневом и агрессией;
31. не старайтесь предотвратить последствия забывчивости ребенка;
32. постепенно расширяйте круг обязанностей, предварительно обсудив их с ребенком;
33. не разрешайте откладывать выполнение задания на другое время;
34. не давайте ребенку поручений, не соответствующих его уровню развития, возрасту и способностям;
35. помогайте ребенку приступить к выполнению задания, так как для него это самый трудный этап;
36. не давайте одновременно несколько указаний. Задание, которое дается ребенку с нарушенным вниманием, не должно иметь сложную конструкцию и состоять из нескольких звеньев;
37. объясните  ребенку его проблемы и научите с ними справляться.

Помните, что вербальные средства убеждения, призывы, беседы редко оказываются результативными, так как  ребенок еще не готов к такой форме работы.

Помните, что для ребенка с синдромом дефицита внимания и гиперактивности наиболее действенными будут средства убеждения «через тело»:

1. лишения удовольствия, лакомства, привилегий;
2. запрет на приятную деятельность, телефонные разговоры, просмотр телепередач;
3. прием «выключенного времени» (изоляция, угол, "скамья штрафников"," домашний арест", досрочное укладывание в постель); удержание в «железных объятиях»; внеочередное дежурство на кухне и т.д.

**Уважаемые папы и мамы!**

Помните, что внимание — один из самых важных психических процессов. Внимание является важной составной частью результативности учебной деятельности вашего ребенка. Для того, чтобы ваш ребенок был внимательным, старайтесь помочь ему тренировать его внимание.
В основе внимания лежит интерес. Чем интереснее и разнообразнее будут игры и забавы, которые вы предлагаете ребенку, тем больше шансов развить произвольное внимание ребенка. Развивая внимание своего ребенка, учитывайте круг его увлечений. Отталкиваясь от его увлечений, привлекайте его внимание к другим процессам и явлениям, связанным с его увлечениями.

Постоянно тренируйте внимание своего ребенка. Используйте для этого прогулки на свежем воздухе, поездки, походы, любую возможность.

Развивая внимание ребенка, не назидайте и не фиксируйте его неудачи. Больше внимание обращайте на достигнутые им успехи. Стимулируйте интерес к развитию внимания собственным примером и примерами из жизни других людей. В семейном кругу демонстрируйте достижения ребенка по развитию собственного внимания. Наберитесь терпения, и не ждите немедленных, успешных результатов. Используйте специальную литературу, которая поможет вашему ребенку достичь успехов.

«Чтобы ребёнок слушался».
                                Советы А.С.Макаренко

Чтобы ребёнок вас слушался, нужно следить за тем, чтобы Ваше распоряжение удовлетворяло следующим требованиям:

1. Оно не должно отдаваться со злостью, с криком, с раздражением, но не должно быть похоже на упрашивание.
2. Оно должно быть посильным для ребёнка, не требовать от него слишком трудного напряжения.
3. Оно должно быть разумным, т.е. не должно противоречить здравому смыслу.
4. Если распоряжение отдано, то оно должно быть обязательно выполнено.
5. Там, где Вы должны требовать, никаких теорий не должны разводить и добиваться выполнения Ваших требований.

**Советы родителям первоклассников**

 Поддержите в ребенке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности. Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность. Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. Ребенок имеет право на Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением. Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить.

 Помните, что похвала и эмоциональная поддержка («Молодец!», «Ты так хорошо справился!») способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека. С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге. Учение — это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для отдыха.

 Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу. Помогите ребенку наладить процесс приготовления домашнего задания. Сюда входит и организация рабочего места, уточнение распорядка дня, определение последовательности приготовления уроков. Приступать к домашнему заданию лучше через час-два после возвращения из школы. Ни в коем случае не давайте ребенку дополнительных домашних заданий.

 Не переделывайте классную работу, можно только исправить ошибки. Если ребенок не понял задачи, которую объясняли в школе, повторите объяснение дома. Ни в коем случае не решайте домашнее задание. Если вы нашли ошибки, весело скажите, что работу он сделал хорошо, только допустил две ошибки. Пусть найдет их сам. Постепенно степень контроля должна снижаться. Когда ребенок научится все делать самостоятельно, вам он будет показывать только результат. Учитель не должен обсуждаться, так как ребенок может воспользоваться вашим мнением и начнет хитрить, не выполнять требования.

**Советы родителям гиперактивных детей**

В своих отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчеркивайте его успехи. Это поможет укрепить уверенность ребенка в собственных силах. Избегайте постоянных слов «нет» и «нельзя». Говорите мягко, сдержанно, спокойно. Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить. Для укрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (напр., чтение, работа с конструктором).

Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна ежедневно должны соответствовать этому распорядку. Избегайте по возможности скопление людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках оказывает на ребенка чрезмерное стимулирующее действие. Во время игр ограничивайте ребенка одним партнером.

Избегайте беспокойных, шумных приятелей. Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности. Давайте ребенку расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на воздухе: длительные прогулки, бег, спортивные занятия.