**Рекомендации для родителей**

**по воспитанию гиперактивных детей.**

1. В отношениях со своим ребёнком поддерживайте позитивную установку. Похвалите его, когда он этого заслуживает, подчеркните его успехи. Это помогает укрепить уверенность ребёнка в своих силах.
2. Постарайтесь избегать повторенияслов «нет» и «нельзя».
3. Говорите мягко, сдержанно, спокойно (Окрики только возбудят ребёнка).
4. Давайте своему ребёнку только одно задание на определённый отрезок времени, чтобы он мог его завершить.
5. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
6. Обязательно поощряйте своё чадо за все виды деятельности, которые требуют концентрации внимания (например, работа с кубиками, конструктором, настольными играми, раскрашивание, чтение).
7. Придерживайтесь дома чёткого распорядка дня. Время приёма пищи, выполнения домашних дел и сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку.
8. По возможности избегайте скоплений людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках и т.п. оказывает на ребёнка чрезмерное стимулирующее действие.
9. Оберегайте ребёнка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
10. Давайте ребёнку 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).
11. Помните о том, что присущая детям гиперактивность может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.