***Рекомендации родителям гиперактивных детей***

***Изменение поведения взрослого и его отношения к ребенку***

1) проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании;

2) помните, что поступки ребенка не всегда являются умышленными;

3) контролируйте поведение ребенка, не навязывая ему жестких правил;

4) не давайте ребенку реактивных указаний, избегайте слов «нет» и «нельзя», вместо прямого запрета постарайтесь объяснить ему вашу позицию;

5) стройте взаимоотношения с ребенком на взаимопонимании и доверии;

6) избегайте, с одной стороны, чрезмерной мягкости, а с другой – завышенных требований к ребенку;

7) реагируйте на действия ребенка неожиданным способом (пошутите, повторите действия ребенка, оставьте в комнате одного и т.д.);

8) повторяйте свою просьбу спокойно, одними и теми же словами несколько раз;

9) всегда выслушивайте то, что хочет сказать ребенок;

10) для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию;

11) помните! Ваше спокойствие – лучший пример для ребенка.

***Изменение психологического микроклимата в семье:***

1) уделяйте ребенку достаточно внимания;

2) проводите досуг всей семьей;

3) не допускайте ссор в присутствии ребенка;

***Организация режима и места занятий:***

1) установите твердый распорядок дня для ребенка и всех членов семьи;

2) чаще показывайте ребенку, как лучше выполнить задание, не отвлекаясь;

3) снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребенком задания;

4) оградите гиперактивных детей от длительных занятий на компьютере и просмотра телевизионных передач;

5) по возможности избегайте большого скопления людей;

6) помните, что переутомление приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

***Специальная поведенческая программа:***

1) придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказаний за плохое поведение. Можно использовать балльную или знаковую систему, завести дневник самоконтроля, в котором отмечаются успехи ребенка дома и в школе;

2) не прибегайте к физическому наказанию; если есть необходимость наказания – целесообразно использовать спокойное сидение в определенном месте после совершению поступка;

3) чаще хвалите ребенка, когда он это заслужил, подчеркивайте даже незначительные успехи; порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому гиперактивные дети не воспринимают выговоры и наказания, однако чувствительны к поощрениям;

4) составьте список ежедневных обязанностей ребенка и повесьте его на стену, подпишите соглашение на определенные виды работ и не выполняйте за него;

5) постепенно расширяйте круг обязанностей, предварительно обсудив их с ребенком;

6) не давайте ребенку поручений, не соответствующих его уровню развития, возрасту и способностям;

7) помогайте ребенку приступить к выполнению задания, так как для него это самый трудный этап;

8) не разрешайте откладывать выполнение задания на другое время;

9) не давайте одновременно несколько указаний; задание, которое дается ребенку с нарушенным вниманием, не должно иметь сложную конструкцию и состоять из нескольких звеньев;

10) направьте энергию ребенка в полезное русло (плавание, лыжи, езда на велосипеде, водный и пеший туризм и т.д.);

11) обучайте ребенка навыкам самоконтроля;

12) определите способности вашего ребенка и, исходя из этого, подберите ему хобби; оно поможет вашему ребенку повысить самооценку и уверенность в себе;

13) объясните гиперактивному ребенку доступным языком его проблемы и научите с ними справляться;

14) воспитывайте в детях навыки управления своим эмоциональным состоянием, особенно гневом и агрессией;

15) обсудите с ребенком границы приемлемого поведения в социуме.

Помните, что вербальные средства убеждения, призывы, беседы редко оказываются результативными, так как гиперактивный ребенок еще не готов к такой форме работы. Для него наиболее действенными будут средства убеждения «через тело»:

а) лишение лакомства, удовольствия;

б) запрет на приятную деятельность, телефонные разговоры, просмотр телепередач;

в) прием «выключенного времени» (изоляция, досрочное укладывание в постель).