**Рекомендации по выполнению домашнего задания родителям гиперактивных детей.**

- В своих отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте даже самые незначительные успехи.

- Чаще говорите «да», избегайте слов «нет» и «нельзя».

- Поручите ему часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно (поливать цветы, кормить собаку и т.д.) и не выполняйте их за него.

- Заведите дневник самоконтроля и отмечайте в нем вместе с ребенком его успехи дома и в детском саду.

- Введите бальную или знаковую систему вознаграждения (можно каждый хороший поступок отмечать звездочкой, а определенное их количество вознаграждать игрушкой, сладостями или давно обещанной поездкой).

- Избегайте завышенных или заниженных требований к ребенку. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям.

- Определите для ребенка рамки поведения – что можно и что нельзя. Гиперактивные дети должны справляться с обычными для всех подрастающих детей проблемами. Эти дети не нуждаются в том, чтобы их отстраняли от требований, которые применяются к другим.

- Не навязывайте ему жестких правил. Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами.

Требуйте выполнения правил, касающихся его безопасности и здоровья, в отношении остальных не будьте столь придирчивы.

- Вызывающее поведение Вашего ребенка – это способ привлечь Ваше внимание. Проводите с ним больше времени.

- Поддерживайте дома строгий распорядок дня. Прием пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время. Награждаете ребенка за его соблюдение.

- Если ребенку трудно учиться , не требуйте от него высоких оценок по всем предметам. Достаточно иметь хорошие отметки по 2-3 основным.

- 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.

- Избегайте по возможности большого скопления людей. Пребывание в магазинах, на рынках и т.п. оказывает на ребенка чрезмерное возбуждающее действие.

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

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

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

- Помните! Ваше спокойствие – лучший пример для ребенка.

- Давайте ребенку больше возможности расходовать избыточную энергию.

- Воспитывайте у ребенка интерес к какому-либо занятию. Ему важно ощущать себя умелым и компетентным в какой-либо области. Найдите те занятия, которые бы «удавались» ребенку и повышали его уверенность в себе.

-