**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ВОСПИТАНИЮ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ**

Для гиперактивных детей характерно:

* неусидчивость
* суета
* беспокойство
* импульсивность
* эмоциональная нестабильность
* плаксивость
* несоблюдение правил и норм поведения
* проблемы со сном
* задержка и нарушения речевого развития и прочие.

Признаки гиперактивности в поведении ребенка:

-ребенок постоянно двигается: бегает, прыгает, что-то хватает, кидает, мнет, вертит пуговицы когда наконец-то устает, то не перестает двигаться, а начинает плакать;

-его невозможно уложить спать, потому что процессы возбуждения в мозгу преобладает над процессами торможения;

 -не может сосредоточиться на чем-то одном. Например, вы решили с ним почитать, поиграть мозаикой, собрать пазлы, его интерес пропадает через несколько минут и он берется за другое дело, которое тоже оказывается незаконченным;

-он неуправляем, иногда, кажется, что для него не существует запретов, правил поведения и общения;

-у ребенка частая смена настроения; он не говорит, а кричит, доказывая, оправдываясь и споря;

-он везде ведет себя одинаково и дома, и в детском саду, и в школе и на улице. Такой ребенок активен везде.

 -зачастую он агрессивен, не терпелив, всегда хочет быть первым, не может договариваться с другими детьми, очень тяжело переживает проигрыш в игре, обидчив, расстраивается по пустякам.

Рекомендации, которые помогут организовать жизнь гиперактивного ребёнка:

* Запрещайте правильно.

 При общении с гиперактивным ребёнком не используйте отрицания, отрицательную частицу «не», слова «нет» и «нельзя». Лучше переформулировать запреты, например: «Не ходи по газону!» следует заменить на «Лучше играй на дорожке». То есть, запрещая что-то малышу, сразу предлагайте альтернативу.

* Задачи ставьте чётко.

 Гиперактивных детей отличает слабо развитое логическое и абстрактное мышление. Поэтому задания нужно озвучивать чётко. В общении с ребёнком употребляйте короткие простые фразы, избегая сложных формулировок.

* Соблюдайте последовательность.

 Гиперактивным, невнимательным детям лучше не давать несколько поручений одновременно, как «переоденься, и сложи одежду, помой руки и скорей садись обедать». Ребёнку будет трудно сразу воспринять всю информацию. Скорей всего, он отвлечётся и забудет выполнить всё, что нужно. Лучше давать поручения одно за другим, сохраняя логическую последовательность.

* Следите за временем.

Гиперактивным детям сложно ощущать время, поэтому родители должны сами следить за тем, сколько времени малыш тратит на выполнение того или иного задания.

* Приучайте к режиму дня.

 Распорядок дня — основа нормальной жизни гиперактивного ребёнка. Ребёнок должен достаточное количество времени спать (не менее 8-10 часов в сутки), кушать, заниматься (учиться), играть, гулять в одно и то же время. Не забывайте хвалить малыша, если он соблюдает правила.

* Будьте позитивно настроены.

Радуйтесь успехам ребёнка, хвалите его, поддерживайте. Малыш должен чувствовать, что о нём заботятся и помогают справиться со сложностями. Сглаживайте конфликты.

* Чётко обозначьте критерии хорошего поведения. Вседозволенность — не лучшая тактика воспитания. Ребёнок должен понимать, что ему можно, а что нельзя; как вести себя красиво, а как — нет.
* Создайте комфортные условия для развития ребёнка.

 У малыша должно быть своё место в доме, где он может спокойно играть и заниматься. Не отвлекайте ребёнка от занятий. Следите за тем, чтобы он не переутомлялся.

* Создайте возможности для траты излишков энергии. Гиперактивным детям лучше иметь хобби. Хорошо, если это будет спорт, где ребёнок сможет выплеснуть излишнюю энергию. Больше гуляйте на свежем воздухе.
* Говорите сдержанно, спокойно, мягко.

Окрики возбуждают ребёнка.

* Давайте ребёнку только одно задание на определённый отрезок времени, чтобы он мог его завершить.
* Поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с конструктором, настольными играми, раскрашивание, чтение).
* Избегайте по возможности скоплений людей.

Пребывание в крупных магазинах, на рынках и т.п. оказывает на ребёнка чрезмерное стимулирующее действие.

* Оберегайте ребёнка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
* 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).

* Помните о том, что присущая детям гиперактивность может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.

**Помните! Спокойствие – лучший пример для ребёнка! И не забывайте говорить ребенку, как сильно вы его любите.**



Если ситуация все же вышла из под контроля:

* Отвлечь ребенка от капризов.

• Предложить выбор (другую возможную в данный момент деятельность).

• Задать неожиданный вопрос.

• Отреагировать неожиданным для ребенка образом (пошутить, повторить действия ребенка).

• Не запрещать действие ребенка в категоричной форме.

• Не приказывать, а просить (но не заискивать).

• Выслушать то, что хочет сказать ребенок (в противном случае он не услышит вас).

• Автоматически, одними и теми же словами повторять многократно свою просьбу (нейтральным тоном).

• Сфотографировать ребенка или подвести его к зеркалу в тот момент, когда он капризничает.

* Оставить в комнате одного (если это безопасно для его здоровья)

• Не настаивать на том, чтобы ребенок во что бы то ни стало принес извинения.

• Не читать нотаций (ребенок все равно их не слышит).