**Рекомендации родителям, воспитывающим**

**детей с гиперактивностью.**

**Прежде всего, необходимо изменить поведение взрослого и его отношение к ребенку:**

Проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании.

Следите за своей речью, говорите всегда медленно, спокойным голосом.

Старайтесь, по возможности держать свои эмоции в охлажденном состоянии, укрепляя нервы для того, чтобы выдержать ожидаемые эксцессы.

В своих отношениях с ребенком старайтесь придерживаться “позитивной модели”. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте даже незначительные успехи.

Не давайте ребенку категорических указаний. Избегайте непрерывного отрицательного реагирования. Чаще говорите “да”, избегайте слов “нет”, “нельзя”, “прекрати”.

Избегайте завышенных или, наоборот, заниженных требований к ребенку.

Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям.

Реагируйте на действия ребенка неожиданным способом (пошутите, повторите действия ребенка, сфотографируйте его, оставьте в комнате одного и т.д.).

Не настаивайте на том, чтобы ребенок обязательно принес извинение за проступок.

В повседневном общении с гиперактивными детьми избегайте резких запретов, начинающихся словами “нет” и “нельзя”.

Придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказаний за плохое поведение. Можно использовать балльную или знаковую систему вознаграждения. Заведите дневник самоконтроля и отмечайте в нем вместе с ребенком его успехи дома и в школе.

Не прибегайте к физическому наказанию. Ваши отношения с ребенком должны основываться на доверии, а не на страхе.

Определите для ребенка круг обязанностей, которые имеют существенное значение для его развития. Задания должны быть в пределах его возможностей, а исполнение обязанностей следует держать под постоянным наблюдением и контролем.

Не нужно принуждать таких детей читать, писать, заниматься раскрасками. Имеется в виду – прямо заставлять. А вот создавать косвенные условия для такой деятельности важно.

Давайте ребенку больше возможности расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – длительные прогулки, бег и т.д. Но не переутомляйте его. Формула объема физических нагрузок проста – 1км. на год жизни (разделив это расстояние на три отрезка утром, днем и вечером)

Воспитывайте у ребенка интерес, к какому-нибудь занятию. Ему важно ощущать себя умным и компетентным (хороши шахматы, но подойдут и шашки, игра в «ГО»).

**Организация пространства.**

Организация внешней среды. Внешняя среда ребенка должна быть очень хорошо организована. Все лишние раздражители удаляются из поля зрения. Уменьшая количество раздражителей в комнате, мы, таким образом, увеличиваем интенсивность воздействия предметов действительно необходимых. В таком, особым образом организованном пространстве, ребенок с СДВГ может лучше сконцентрировать свое внимание на актуальных предметах (часы, календарь, градусник за окном и пр.) глубже понять их природу. При положительном исходе, ребенок может действительно чем-то заинтересоваться, захотеть делать, испытывать удовлетворение от проделанной работы или игры, не отвлекаясь на посторонние предметы. Это же является условием, основанием для развития его самостоятельности. Устойчивость домашнего мира. Домашний мир ребенка должен быть устойчивым. Расположение мебели в комнате, занавески, вещи, все должно оставаться на своих местах. "Свободной энергии" (энергии концентрации) у такого ребенка и без того мало, механизмы концентрации и торможения работают с трудом. По этой причине, домашний мир ребенка должен быть супер предсказуемым. Только из такого мира ребенок сможет совершать свои вылазки в большой изменчивый мир и делать необходимые, хотя пока и небольшие исследования. Ребенку с СДВГ не хватает психической энергии, так необходимой для конструктивной деятельности. Его бестолковая беготня является реакцией на всевозможные внештатные ситуации и внешние раздражители. Организовав хорошо комнату ребенка, сделав ее знакомой и предсказуемой, можно значительно сократить непродуктивное расходование энергии и направить ее в нужное русло.

**Организация рабочего места.**

Рабочее место ребенка должно находиться в тихом месте, далеко от телевизора и постоянно открывающихся дверей. Все шумовые раздражители должны быть удалены. Ребенку нужна тихая и спокойная обстановка для занятий. Мелочей в организации рабочего места быть не может. Стол и стул должны быть соответственной высоты, чтобы ноги ребенка стояли на полу, не болтались и не подворачивались под себя, приводя к искривлению позвоночника, нарушению кровообращения, и, вследствие этого, к еще большему дефициту концентрации внимания.

**Организация времени.**

Режим дня. Вся жизнь гиперактивного ребенка должна подчиняться определенному режиму дня. Режим важен для всех детей, но для гиперактивного ребенка он важен вдвойне. Остатки регуляторных механизмов могут работать только в условиях максимальной упорядоченности. Выработка социальных и культурных навыков («правильных привычек») происходит только тогда, когда все необходимое делается в одно и то же время, изо дня в день. Наилучшее время для работы. Воспитатели детских садов, родители должны помнить, что ребенок лучше всего работает в начале дня и в начале урока или занятия, хуже всего он усваивает материал в конце дня или в конце урока. Расписание в картинках (распорядок дня). Для эффективной организации времени хорошо подходит расписание в картинках. Его можно разместить на специально выбранном, «видном» месте. Можно использовать также специальный альбом с велькро-полосочками. На эти полосы буду прикрепляться карточки, с обратной стороны которых тоже наклеен кусочек велькро. Таким образом, картинки и их последовательность можно менять каждый день. В таком альбоме или на стенде в нужной последовательности располагаются виды деятельности, игры и занятия. Для того, чтобы детям было легче воспринимать информацию, на карточках пишутся не только слова, но и рисуются картинки или всем понятные символы. Расписание в картинках очень хорошо организует деятельность ребенка.

**Заранее обговоренные правила.**

Озвучить правило поведения. Когда вы предлагаете ребенку выполнить то или иное задание, обязательно нужно попросить его "озвучить" что и когда надо сделать и каким образом. Если ребенок уже умеет писать, он может составить список правил выполнения задания и также вывесить их на видное место. Если в процессе выполнения этого задания какое-то правило будет нарушено, родитель без лишних слов и напряжения может указать ему на эти правила. Правила перед началом работы. Не рекомендуется читать своим детям вообще, а особенно гиперактивным, длинные нотации. Они все равно не будут выслушаны до конца. Лучше объяснить ребенку, что за выполнение установленных правил он получит поощрение. За невыполнение правил наиболее целесообразным будет лишать ребенка определенных преимуществ или же возможности заняться тем, что ему интересно. Краткость инструкции. Все инструкции, предъявляемые гиперактивному ребенку, должны быть четкими и краткими, состоящими не более чем из 10 слов. В противном случае ребенок эту инструкцию не поймет, не запомнит и не будет ей следовать. Давая инструкцию, нужно также учитывать неумение ребенка выслушивать до конца, неумение длительное время подчиняться групповым правилам, быструю утомляемость.